



॥ ॐ तत्सन्, ॥

શ્રી ગણેશાય નમઃ
શ્રી જગદીશ્વરે વિજયતે.

યોગ પ્રકાશ

કર્તા

શ્રી. ૧૧૦૮, શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય
શ્રી. શંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજ

પ્રગટ કર્તા

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ-લીખડી
(સૌરાષ્ટ્ર)

સં ૨૦૧૧, શ્રી ગુરૂપૂર્ણિમા

પ્રત-૧૦૦૦

કીંમત-રૂ. ૩-૦-૦

ઠેકાણું—શ્રી બ્ર. શિવપ્રકાશજી

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ લીખડી-સૌરાષ્ટ્ર.

—: मुद्रणस्थान :—

श्री जशवंतसिंह प्रिन्टींग प्रेस, लोन्धी.



પુજ્યપાદ શ્રી સદ્ગુરુસ્વામી
શ્રી શંકર જગન્નાથ તીર્થસ્વામીજી મહારાજ
લોંબડી, (સોરાષ્ટ્ર).

અર્પણ.

શ્રી. શ્રી ૧૧૦૮ શ્રીમત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય
શ્રી શંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજશ્રીએ
સર્વ હીતાર્થે પોતાના દૃઢ્યની ઉર્મિથી રચેલ,
અને જની અમોઘ પ્રેરણા સંકિતથી વ્યવસ્થિત
થયેલ, એવું આ “યોગ પ્રકાશ” નામનું
પુસ્તક એ પરમકૃપાળુ પરમાત્મા
સ્વરૂપ હમારા શ્રી સદ્ગુરુ દેવ
સમર્પાને જ અનંત પ્રણામ
સહ અર્પણ છે.

આ. સે.

પ્ર. શિવપ્રકાશજી

પ્ર. વિષ્ણુપ્રકાશજી

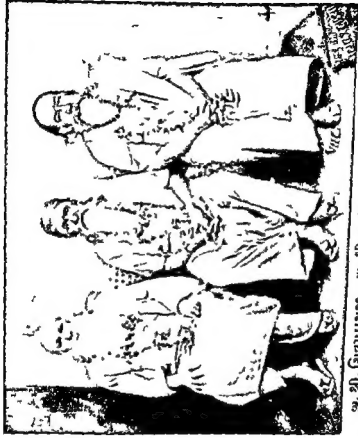
પ્ર. દત્તપ્રકાશજીના

ૐ નમો નારાયણાય સહ

અનંત. સા દ. પ્રણામ

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ

લીંબડી-સૌરાષ્ટ્ર.



અ. શ્રી. શિવપ્રસાદ શ્રી. શ્રી. દત્તપ્રસાદ શ્રી. શ્રી. વિઠ્ઠલપ્રસાદ
શ્રી જગદીશ આશ્રમ ધોળપી, (સોરાષ્ટ્ર).

પ્રસ્તાવના.

શ્રી સદ્ગુરુ સમર્થ શ્રી શ્રી ૧૧૦૮ શ્રી મત્પરમહંસ પરિવ્રાજકાચાર્ય શ્રીશંકર જગન્નાથતીર્થ સ્વામીજી મહારાજ શ્રી પાસે અનેક શિષ્યો, અને લાવિકો પધારતા અને કર્મ, ઉપાસના, જ્ઞાન, અને યોગ આદિના અનેક વિષયોની ચર્ચા કરતા, અનેક શંકા સમાધાનદ્વારા પોતાના મનનું સમાધાન મેળવતા, પણ વારંવાર યોગવિષયો પર બહુ શંકા સમાધાન કરવાનો પ્રસંગ આવતો, કારણકે આ ગહન વિષય છે, આમાં મોઢાની વાત કામ આવે નહીં, અભ્યાસ કરવો જોઈએ, અને એ અભ્યાસ, નિષ્ણાત ગુરુ વિના નકામો છે. જેથી શિષ્યોની અને લાવિકોની 'યોગ વિષય ઉપર આપ ગ્રંથ લખો' એવી વારંવાર માગણી થતાં પોતે જનસમાજના કલ્યાણ અર્થે, અને યોગાભ્યાસના જ્ઞાસુ અર્થે આ "યોગપ્રકાશ" ગ્રંથ લખ્યો છે. આ ગ્રંથ લખી રાખ્યો હતો, પણ ખરાબર વ્યવસ્થિત કરી સંયોગો વશાત છપાવી શકાયો નહીં, આજે એજ શ્રી સદ્ગુરુ સમર્થની અમોઘ કૃપાથી અને એમના સત્ય સંકલ્પબળથી વ્યવસ્થિત કરી છપાવવાનો સુયોગ પ્રાપ્ત થયો છે. જ્ઞાસુઓ, અભ્યાસીઓ, સજ્જનો અને લાવિકો સારગ્રાહી થઈ પોતાની અધ્યાત્મ, જ્ઞાનની ઉન્નતિમાં આ ગ્રંથદ્વારા પ્રગતિ કરશે એવી આશા છે.

કેમણે

અ. શિવપ્રકાશ

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી આશ્રમ,
લોખંડી (સૌરાષ્ટ્ર)

શ્રી જગન્નાથ સ્વામીજી

આશ્રમ
લોખંડી (સૌરાષ્ટ્ર)

-: અનુક્રમણિકા :-

વિષય.	પાટું
કિરણ ૧ યોગ શા માટે	૧
„ ૨ યોગ અને ઔરાગ્ય	૫
„ ૩ સમાધિ તથા સાત ભૂમિકા	૧૦
„ ૪ સાધક માટે યોગ્ય તથા અયોગ્ય	૧૫
„ ૫ જપ તપ, દાન વિગેરે	૧૯
„ ૬ યોગીઓની મદત તથા યમનિયમ	૨૩
„ ૭ મળશુદ્ધિની યદ્ધિકા	૨૬
„ ૮ આસન	૪૧
„ ૯ મુદ્ધાઓ તથા રોત	૪૯
„ ૧૦ બાર પ્રકરના પ્રાણાયામ	૬૫
„ ૧૧ ભ્રુઆપ્રાણાયામ તથા કુંડલીની જાગૃત ક્રિયા	૭૮
„ ૧૨ શિશ્યોગ થવાના નિયમો	૮૯
„ ૧૩ પરસ્પરજીવિતો	૯૩
„ ૧૪ પ્રત્યાહાર	૧૦૩
„ ૧૫ ધારણા	૧૦૫
„ ૧૬ ધ્યાન	૧૦૭
„ ૧૭ ધ્યાનવિધિ	૧૦૮

„ ૧૮	ધારણા તથા ધ્યાનનો ક્રમ	૧૧૧
„ ૧૯	ધ્યાનનો ક્રમ	૧૧૫
„ ૨૦	નાદાનુસંધાન યોગ	૧૧૯
„ ૨૧	જાયા પુરૂષ ધ્યાનવિધિ	૧૨૫
„ ૨૨	સૂર્ય દર્શન વિધિ	૧૩૦
„ ૨૩	મંત્રગ્રંથ	૧૩૪
„ ૨૪	માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન	૧૪૦
„ ૨૫	દ્વર વિદ્યા	૧૪૪
„ ૨૬	ષ્ટચક્ર નિરૂપણ વૈરાટપુરૂષ મારણ, અર્થાત્ શ્રી યોગપુત્ર નિરૂપણ	૧૫૦
„ ૨૭	સમાધિ	૧૬૫
„ ૨૮	સંયમ	૧૬૯
„ ૨૯	પચાગ્નિ વિદ્યા	૧૭૧
„ ૩૦	હૃદયોગાદિ વિષે દુર્લભ સમજ	૧૮૧
„ ૩૧	શાલાલી આદિ મુક્તચો	૧૮૪
„ ૩૨	શુરે વિના યાત્રા નહી	૧૮૭

ॐ तत्सत् યો ગ પ્ર કા શ.

કીરણ-૧.
યોગ શા માટે ?

પરબ્રહ્મ પરમાત્મા પોતેજ આ અનંત સૃષ્ટિ રૂપે થયા છે એ એકજ બ્રહ્મ અનંત રૂપે છે, એ એકજ છે છતાં અઘાનથી અનેક બન્યાય છે ॥ સદગ સામ્યે દમય યામી દક મયા દિત્રોમમ્ (છ દોગ્ય) હે મોગ્ય આ એઃ અદિતીઃ સતગ(બ્રહ્મ) આ સૃષ્ટિના પૂર્ કાગમા હતુ ॥ સર્વેશ્વ વદુસ્યા પ્રજા ય ય તિ સતેજાઃ સુજસે ॥ એમણે સમ્યક કર્યો (છઠ્ઠા કરી) બહુ પ્રભરૂપ થાઉ એ હેતુથી એમણે તેજ ઉત્પન્ન કર્યું, એ તેજથી જળ, જળથી પૃથ્વી પૃથ્વી થા અદાર ભાગ વનસ્પતિ અને અનંત જીવો આદિ સૃષ્ટિ થઇ અર્થાત પ્રકૃતિથી નહીં પણ બ્રૂતાત્મક અનંત સૃષ્ટિરૂપ પોતેજ (પરમાત્માજ) થયા ॥ સળ્વાષસ્તાત્ સડપરિ ષ્ટાત્ સવધાત્ સપુર-સ્તાત્ સદ્ગણિગ ત્ત સડત્તરત્ સળ્વડ સર્વ મિતિ (છ દોગ્ય૦) નીચે છે તે ઉપર છે, તે પાછળ છે, તે સામે છે, તે દક્ષિણ તરફ છે તે ઉત્તર તરફ છે, એમ નહીં પણ તે બ્રહ્મ પરમાત્મા આ સર્વ કંઈ જ, એમનાથી અલગ એમનાથી પર બીજુ કાંઈ પણ નથી, ॥ યસ્મિન્ વિજ્ઞાતે સર્વ વિજ્ઞાત ભવતિ ॥ જે તત્વને જાગવાથી સર્વ નું જ્ઞાન થાય તે ॥ આકાશરત્સર્વ ગત વ પૂર્ણ ॥ આકાશની માફક સમાન, સર્વ વ્યાપક અને પૂર્ણ છે આકાશની ઉપમા આપણા લક્ષ્મી આવવા માટે આપી જે આકાશ રૂપે પણ એજ પરમાત્મા થયા છે અને એ મહાન અને સર્વવ્યાપક છે ॥ યથેર્ નામિઃ

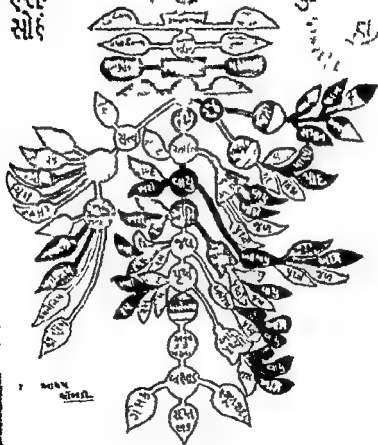
સુજાત મુદ્ધ તેવ ॥ આ શ્રુતિ અનુસાર જેમ કૌશીઓ પોતાની અંદર
 થી જળ પ્રગટ કરે છે અને પાછો પોતાની અંદર સમેતી લેવ છે,
 તેમ પરમાત્માજ જગતરૂપે થઈ પાછા જગતને પોતામાં સમેતી લેવ
 છે, અર્થાત અભિન્ન નિમિત્તોપાદન કારણ બ્રહ્મજ છે, ॥ જાતમ
 જ્ઞાને ન મુક્તિ સ્વાસ્થ્ય યોગદત્તે વદિ, ॥ મુક્તિ આત્મ જ્ઞાનથી થાય
 છે, અને આત્મ જ્ઞાન યોગબ્યાસ વિના થતુ નથી ॥ દુઃખેશ્વરેતી
 ચતુ દુઃખદ્વિગ વધુથા વદન્તિ દુઃખેશ્વરે વધુથા સ્તવયન્તિ ॥ એકજ
 પરમાત્મા છે, એકેનેજ વિદ્યો (વિદ્વાનો) અનેક રૂપે કહે છે, છે
 એકજ પણ એની અનેક પ્રકારે કલ્પના કરે છે ચત્તારા કમાવિ મૂર્તા-
 નિર્માયન્તે ચેત જાતાનિ જીવન્તિ ચત્ત્રચન્દ્રયમિ સવિશન્તિ તદ વિદિ
 જ્ઞામન્વ તદ વદ્યેતિ ॥ આ ચરાચરરૂપ સ સાર ॥ ઉત્પતિ, સ્થિતિ,
 અને લય બ્રહ્મધીજ થાય છે, તેને જાણવાની જ્ઞાનામા કર તે બ્રહ્મ
 જ, ॥ જાતદ બ્રહ્મજો વિદ્વાન ન વિમેષિ કુતચન ॥ બ્રહ્મના આનંદ
 ને જાણનાવાળો કાષ્ઠી પણ બન પામતો નથી ॥ નાદ દત્ત લોકાન્તુ
 મુજા ક્ષિતિ ન કમા લોકાન ઘાત ॥ તેજો જોડું (સંચી કરી) લોકો
 આઓ અને પાતેજ આ લોકે થયા અર્થાત પરબ્રહ્મ પરમાત્માજ
 પોતે સર્વ રૂપ થયા (અંતરેયન) ॥ વહુમ્વા પ્રવા ચ
 ચેતિ ॥ ૬ અનેક થાઉ પણ ૬ અનેક કર, એન નદી.
 “ પ્રવાયય ” અર્થાત ઉત્પન્ન થાય, પણ ઉત્પન્ન કરી ॥ એમ
 નદી પરમાત્માજ સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન, અને સત્ય સંકલ્પ છે,
 અને એ બ્રહ્મજ સર્વ જીવ અને સર્વ જગત રૂપ થયા છે. ॥ ન
 સર્વેષુ મૂતેષુ વિષ્ણુ સર્વેષ્વો મૂતેષ્વોડન્તેગયં સર્વાણિ મૂતાનિ નવિ
 દુર્વસ્વ સર્વાણિ મૂતાનિ જીરવઃ સર્વાણિ મૂતન્યન્તરોડયમસ્ત્યેવ ॥ ત
 જાત્માડન્તર્માસ્ય મુત ॥ જે સર્વ જીવોમાં રહે છે, જે સર્વ જીવોની
 અંદર છે, જેને પ્રાણી જાણતા નથી, સર્વ જીવ જોડું કરીર છે, જે
 અંદર રહી તે સર્વ પ્રાણીઓનું નિયમન કરે છે, તેજ તારો અન્ત

યામી અને અમર આત્મા છે, ॥ પુસ્પાત ન પરં ક્ષિપિત સાકાન્દા
 સાપરગતિઃ ॥ પુરુષ (બ્રહ્મ) થી પર ખીલું કંઈ પણ નથી, એજ
 સીમા છે, અને એજ પરમ ગતિ છે, ॥ યોયે મૂના તત્ત્વમં નાન્વે
 સુલમસ્તિ, ॥ આ બ્રુમા (મદાનન્ધભગ) જ શરતું વિશ્રાંતિ સ્થાન
 છે, અર્થાત સુખ રૂપ છે, અદ્યપરુથી અર્થાત શ્રવણાદ્યથી સુખ
 નથી, ॥ આત્મા વા ઝરં દ્રવ્યઃ શ્રોતવ્યો મન્ત્રવ્યો નિઃશ્વચિ ત્વ્ય ॥
 (બ્રહ્મસુત્ર ૫૫૩૦) આ આત્મા જોડા યોગ્ય છે, માંભગવા યોગ્ય છે,
 મનન કરવા યોગ્ય છે, આ બ્રહ્મ જાન અવસ્થ પ્રાપ્ત કરી શકે એવું
 થવું જોઈએ, ॥ આત્મા વા ક્ષેત્રકણ્ઠેણ આત્માનાન્ધરિકામન મિથા
 સમાન્ધકાનચત, ॥ (શ્રીતરંગ ૦) આત્મા તત્ત્વ
 એકજ પૂર્વે હતું, એમણે આ સર્વ લોક લોકાન્તર બનાવ્યા,
 અર્થાત પોતેજ આ સર્વ લોક લોકાન્તર રૂપે વધ્યા, ॥ જ્યોત
 વૃક્ષામૂ, ॥ હું એજ અનેક રૂપે થાઉં, હું એકજ અનેક રૂપે થઈ,
 આજ પરબ્રહ્મ પગમામા અનાંત, અપાર, બ્રુમા, મદાન, નિર્વિદ્ય,
 નિરંજન નિગકાર, અને સર્વવ્યાપક છે, એજ આપણ પોતાનું
 સ્વરૂપ છે, અર્થાત આપણેજ એ રૂપે એ, જતા એનું જે અનાંત
 જ્ઞાન છે, તે મટાડવા માટે, અને બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિને માટે આ
 ચિત્ત ગતિ નિગધ-પ યોગ માર્ગ છે, અને તે તરવેલ પ એ
 બતાવ્યો છે, વેદાંત શાસ્ત્રો દ્વારા જે તત્ત્વનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું
 છે, તે તત્ત્વ સર્વવ્યાપક બ્રહ્મ છે, એનો કશો જ, અને તત્ત્વનામ
 કરવા તે સાધન છે, હવે એ ક્ષણ મેળવવું શી રીતે ? એ ક્ષણ મેળવવા
 માટેજ જ્ઞાન નિરોધ કરી યોગ કરવાનો છે યોગ એ સાધન છે,
 અને તરવણ એ ક્ષણ છે, અને એ કાળ પ્રાપ્ત કરવાથીજ
 શ્રવણુકત થવાય છે, ધર્મ, અર્થ, ક્રમ, અને મોક્ષ આ ચાર મનરના
 પુરુષાર્થ કહેવ છે, એમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સાચે પુરુષાર્થ
 મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે.

કરવો તે છે એ ગોક્ષ પ્રાપ્તિ માટેના પુરુષાર્થમાં જ યોગાભ્યાસની ખાસ જરૂર છે, અને એ અભ્યાસ કરવાથીજ, એ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થઈ જીવ મની શિવ થાય છે દુઃકમાં અતઃકચ્છને શુદ્ધ, અને ચિત્તને સ્થિર કરનાર ઇશ્વરની શક્તિ, ઉપાસના, જપ, તપ, વ્રત, પ્રાણાયામ, યોગાભ્યાસ વિગેરે છે, અને એ કરવાથી અતઃકચ્છની નાદિ થાય છે, અને અતઃકચ્છની શુદ્ધિ થવાથી ચિત્તસ્થિત થઈ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે [આ સ સારમાં, ક્ષિપ્ત, વિક્ષિપ્ત, મૂઢ એમ ત્રણ અને નિરૂદ્ધ, આવી પાંચ પ્રકારની વૃત્તિવાળા મનુષ્યો છે, ક્ષિપ્ત એટલે મૂઢાઓના જેવી પ્રવૃત્તિવાળી અચળ જતિ, વિક્ષિપ્ત એટલે ધનવાન અને રાગ મહારાગઓના જેવી પ્રવૃત્તિવાળી વિશેષ અચળ જતિ મૂઢ એટલે ગતાગમ વિનાના પામર જેવી વૃત્તિ, એમ ત્રણ એટલે પ્રવૃત્તિવાળી એકાગ્ર કરી શકાય એવી વૃત્તિ, નિરૂદ્ધ એટલે તરત નિરોધ કરી શકાય એવી વૃત્તિ આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિવાળા મનુષ્યોમાંથી એમ ત્રણ અને નિરૂદ્ધ વૃત્તિવાળા મનુષ્યોનેજ યોગાભ્યાસના અધિભારી રહ્યા છે ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ કરવો તેનું નામ યોગ છે.] ચિત્ત વૃત્તિના નિરોધ થાય છે, ત્યારે દ્રષ્ટાની સ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે અર્થાત્ દ્રષ્ટા સ્વસ્વરૂપ રૂપ થઈ જાય છે, જ્યારે ચિત્તનો નિરોધ ન હોય ત્યારે ચિત્ત જગન્નામર નાના પ્રકારે થાય છે, જ્યાં મેષજી છે, ત્યાં દુઃખજ છે, જ્યાં એકજ પોતાનું સ્વરૂપ છે, ત્યાં અપહા નંદ બ્રહ્માનંદ છે આ જગત કયા છે, તો જ્યાં ચિત્ત છે ત્યાં જ જગત છે, જ્યાં ચિત્ત નથી ત્યાં જગત નથી આ ચિત્ત જગત અવસ્થામાં અને સ્વખ્યાવસ્થામાં છે, તો જગત અવસ્થામાં આ જગત છે, અને સ્વખ્યાવસ્થામાં પણ આ જગત છે સુપુતિ, મૂર્છા, અને સમાધિ અવસ્થામાં ચિત્ત નથી તો ત્યાં જગત નથી સુપુતિ અને મૂર્છા અવસ્થામાં ચિત્ત તમોગ્યમાં હવ પામે છે, અર્થાત્ અજ્ઞાનમાં હવ પામે છે, જેથી જગત થવાથી આપણ

हंसः
सोहं

ॐ



१ अथ
सोमः

આ જગત પાછું સત્ય દેખાય છે અને મુખ્ય દુઃખનું કારણ બને છે, જ્યારે ચિત્ત સ્થિત થઈ સ્વસ્વરૂપમાં સમાધિ વખતે લય પામે છે ત્યારે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન થાય છે, અર્થાત આપણે સ્વ સ્વરૂપ રૂપ થઈ જઈએ છીએ જેને નિર્વિકલ્પ અવસ્થા કહેવામા આવે છે, જ્યારે એવી અવસ્થા થાય છે, ત્યારે આ સર્વ ઘટ્ટ છે, એમ સમગત્ય છે, અને જીવન મુક્ત થાય છે, અને જ્યારે દેહ પડી જાય છે, ત્યારે તે વિદેહ મુક્ત થાય છે, અને જન્મમરણનો ફેરો ટળી જાય છે, મનુષ્યે બ્રહ્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થવા સાર્જન ચિત્તને સ્થિર કરવા માટે યોગાભ્યાસઆદિ સાધનોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે

કીરણ-૨.

યોગ અને વૈરાગ્ય

પ્રશ્ન-યોગ કોને કહે છે ?

ઉત્તર- યોગચિત્તવૃત્તિ નિરાધ ॥ ચિત્ત વૃત્તિનો જે નિરોધ કરવો તે યોગ કહેવાય ॥

પ્ર- યોગ કરવાથી કળ શું થાય ?

ઉ-તદા દ્રષ્ટુ • સ્વરૂપડવસ્થાનમ્ ॥ ત્યારે દ્રવ્યની સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે

પ્ર-ચિત્ત વૃત્તિનો નિરોધ ન હોય ત્યારે શું થાય છે ?

ઉ-વૃત્તિ ઘાટખ્ય મિતરન, ॥ વૃત્તિઓના નિરોધ સિવાયના વખતમા દ્રવ્ય (પુરુષ) નું વૃત્તિના આકારે જણાવુ થાય છે (દરસાય છે)

પ્ર-વૃત્તિ કેટલા પ્રકારની ॥ ?

ઉ-રૂપય વસ્તુવશા કિંમદા કિંમદા ॥ રૂપિઓ પાત્ર પ્રમર
તો છે અને તે સુખરૂપ અને દુઃખરૂપ છે

પ્ર-એ પ્રતિઓ કંઈ કંઈ છે ?

ઉ-પ્રમાણ વિવર્થય વિકલ્પ નિદા સ્મરણઃ ॥ પ્રમાણ વિવર્થય,
વિદ્યા, નિદા, અને સ્મૃતિ આ પાત્ર પ્રકાશની જ્વલિઓ છે

પ્ર-પ્રમાણ કેટલા છે ?

ઉ-પ્રવક્તાઃ સુનાનાડગમા પ્રમાણાનિ, ॥ પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને
આગમ આ ત્રણ પ્રમાણો છે, આ પ્રમાણો પાત્ર જ્વલિ લગભગ માન્યા છે

પ્ર-વિવર્થય, જ્વલિ કોને કહે છે ?

ઉ-વિવર્થ યામિદા જ્ઞાન મત્ય પ્રતિષ્ઠા ॥ સાચી વસ્તુના
બદલે, એના જેવી બીજી જ વસ્તુનો ભાસ થાય, એવી જ્વલિને
વિવર્થય કહે છે, જેમ કે ઝેરડામાં સૂઈની જ્વલિ થતી તે વિવર્થય છે

પ્ર-વિવર્થય જ્વલિ કોને કહે છે ?

ઉ-જઙ્ગમસુપાતી વસ્તુશબ્દો વિકલ્પ ॥ વસ્તુ કહેવા માત્ર છે,
પણ વસ્તુજ ન હોય તે વિકલ્પ છે, જેમ આશ્વાસ પુષ્પ

પ્ર-નિદા કોને કહે છે ?

ઉ-અમાત્ર પ્રત્યક્ષા ડડ લક્ષ્મી રશિર્વિદ્યા ॥ અભાવનું અવયવન
છે, જેને એવી જ જ્વલિ તેને નિદા કહે છે

પ્ર-સ્મૃતિ, જ્વલિ કોને કહે છે ?

ઉ-અનુભૂત વિષય ડ સમ્યગ્મોય સ્મૃતિ ॥ અનુભવ કરેલું યાદ
આવડું તે સ્મૃતિ છે

પ્ર-જ્વલિનો નિરોધ શાથી થાય છે ?

ઉ-અભ્યાસ વૈરાગ્યામ્યા સમિરોષ ॥ અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય

વડે એ જિજ્ઞાસો નિરોધ થાય છે

પ્ર-અભ્યાસ અને કહે છે ?

ઉ-ઉપસ્થિતૌ ચત્તામ્યામ ॥ ધ્યેય સ્થાનમાં વારંવાર ચિત્તની
ચિત્તગતા કરવાનો ચત્ત કહેવો તે અભ્યાસ

પ્ર-અભ્યાસ શી રીતે ચિદ્ર થાય ?

ઉ-મનુષ્યોર્ધ્વ લર્તનનઠ્યં ન રામચિત્ત દ-મૂર્તિઃ ॥ તે અભ્યાસ
બળ મન પરંતુ નિગત આદ્યપૂર્વકે કરવાથી ચિદ્ર થાય છે,
વળી દક્ષિણે પ્રદીપિકામા મ્યુ છે કે, ॥ ડગા દાત્તા ણ્ઠા સૈયાં
ત્તવહાનાગનિચયાત્ ॥ જનમગ્નરિત્યાગાત્ પદ્મિયોગ પ્રથિષ્ઠયિ ॥
ઉત્પાદ, સાદસ, ધૈય, તન્દ્રાના, નિનય, અને જનસંગ પતિ-
ત્યા ॥ એ ૭, સાધનપદે ચેગની ચિદ્ર થાય છે, યોગ વારિખમા
ક્યુ છે કે, ॥ ડ્યમ સાદતધૈર્ધ વલતુરિય પરાક્તમ્ ॥ યદિમે વલ્ય
તિન્દ્રાન્તિ મનર્ધ પ્રાન્તુયાત્પુમાન્ ॥ ઉત્પાદ સાદમ, ધૈર્ધ, બન, ભુદિ,
અને પ્ર-ક્રમ એ ૭ જે પુરુષમા દોષ તે પુરુષ મર્વ કાર્યોને સિદ્ધ
કરી શકે છે, ॥ યાગત્વ પ્રથમ દ્વાર, વાત્ર, નિરાધ ડ પરિબ્રહ્ નિરાતા ॥
નિરદાવ, નિચમેકાન્ત લીલતા, ॥ યોગતુ પ્રથમ દ્વાર એ ૭ કે,
વાણીને નિરાધ, અપરિબ્રહ્ એટલે ધન ન લેતુ અને પોતાને જોખાએ
તેથી વિશેષ ન રાખતુ કોઈની આશા ન રાખે તેમ કોઈના રૂદ્ધ ન
ડે અને નિત્ય એમનત એવન કર

પ્ર-વૈરાગ્ય અને કહેવો ?

ઉ-મદ્ગાદિ સ્યાવરાન્તેષુ વૈરાગ્ય વિષયેષ્વતુ ॥ દયેવ કાકરિણ્યા
વૈરાગ્ય તદિ નિર્મલમ્ ॥ જેમ કોઈને કાગડાની વિદ્વાને ગૃદણ
કળ્યાની કબ્જ થતી નથી તેમ સત્ય લોકથી ને મનુર્ધ્ય લોક સુધી

ના સપૂર્ણ વિદ્યયોગના સાધનોને વિષે તેઓ કર્મજન્ય હોવાથી તેઓ અનિત્ય છે, એમ જાણીને જે કર્મ ન થાય તેને નિર્માર (રાગાદિમય રહિત) વૈરાગ્ય કહે છે

અ-વૈરાગ્ય કેટલા પ્રકારના છે ?

ઉ-વૈરાગ્ય બે પ્રકારના છે, પર અને અપર પણ વૈરાગ્ય એટલે સપૂર્ણ વૈરાગ્ય અને અપર વૈરાગ્ય એટલે અપૂર્ણ વૈરાગ્ય

પ્ર-એ વૈરાગ્ય સાચી ઉત્પન્ન થાય છે ? અને વૈરાગ્યથી શુ લાભ ?

ઉ-ત્રાય દર્શનાદુભયોઃ ॥ દોષ દર્શન થવાથીજ એ બંને પ્રકારના વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય છે અને વૈરાગ્યવાનજ યોગાભ્યાસ કરી શકે છે એ વિષે વાલુ સદ્વિતામા કહ્યું છે કે ॥ દષ્ટ તથાતુ પ્રથિતે, ચિત્ત વિષય મન । ચરચ તુમ્યાધિકારાસ્મિન્ચામ જન્યસ્ય કસ્ય ચિત્ ॥ માલા, અદન વનિતા, પુત્ર, ગ્રહ, દેશાદિક જે દ્રષ્ટ વિષય છે, અને વેદોક્ત જે સ્વર્ગાદિક વિષય છે, તે સર્વ થીજ, જેનું ચિત્ત વૈરાગ્યને પામતુ છે, તેનાજ આ યોગાભ્યાસમા અધિભર છે, તથા મુરેશ્વરાચાર્ય પણ કહ્યું છે કે, ॥ ફહામુત્ર ચિત્તસ્ય, સત્તાર પ્રતિ હાનત । જિજ્ઞાસાત્વ કલ્યાપિ, યોગડસ્મિન્નપિ કાગિતા ॥ જે આ લોક અને પરલોકના નિષાધી વિરક્ત અને જન્મ મરણ રૂપ સંસારની નિવૃત્તિની ઇચ્છાનાન જે હતામુ છે, તે ગમે તે ક્ષેત્ર વર્થમા હેય તોપણ તેનો યોગાભ્યાસમા અધિકાર છે હાથેય પ્રતીપિગની દીકામા પણ કહ્યું છે કે, ॥ ચિત્તા ક્ષાય જ્ઞાતાય સજ્ઞાય મુક્તૌ, વિદ્વીનાય જાગે રક્ષતાય મુ-કૌ । અદિ નામ વાપતરી મ્લચ્છૈ, પ્રદયા ન વયા દુઃખેનરસ્મૈ, ॥ જે શુતેન્દ્રિય અને જ્ઞાત ચિત્ત તથા યોગીની ઉત્કટ ઇચ્છાવાન હોય તથા યમ, નિયમાદિક ગુણોથી સુક્ત હોય તથા યથા યાગ કર્મ કરનાર હોય તોજ યોગનો ઉપદેશ કરવો અન્યને નહીં. પણ સામયેના પ્રદીગ્નના આહવામાં કહ્યું છે કે ॥ વિદ્યાદેવત્રામ્નજ

માનનામ ગરવિન્તે હમસ્મિ ત્વમાં પાલય જનહતિ માનિને નૈવમાદા
 ગોપાય માં ધ્રેયસી તથા હમસ્મિ ॥ એક વખત વિદ્યા સ્ત્રીનું રૂપ બધને
 ડાઈ વિદ્વાન આઘ્યાય પામે ન્હને ક્ષેપા વાગી કે, હે આઘ્યાય હું
 તારી નિધિરૂપ છું તુ મારી ગદ્ય કર, વૈગય, આર્જવદિક સાધનો
 રહિત જે અનધિકારી પુરૂષ છે, તેના પ્રતિ મને દાન ન કર તો હું
 તને અધિક દંડાતા થઈશ, અર્થાત, આર્જવના વૈગયપદિક ગુણો
 વડે યુક્ત અધિકારીનેજ મારું દાન કર મારે યાગવિદ્યની
 પ્રાપ્તિમા વૈરાગ્ય મુખ્ય સાધન છે, કારણ કે વૈગયપુકન સાધક
 નેજ સમાધિની સિદ્ધિ થાય છે, એ વિશે સાખ્ય સૂત્રમા ક્ષિપ્ત રહે
 હતું છે કે, વિજ્ઞાન્ય તત્ત્વિદિ વૈગયવાનનેજ યોગની સિદ્ધિ થાય છે,
 નથા યોગદર્શનમા પણ હતું છે કે તિગ્ર સર્વેગાવામાસન્ન ॥ તીન
 વૈરાગ્યનાનનેજ જનહી યાગની મિધિ થાય છે આ વૈરાગ્ય,
 શરીર, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ધર મિત્ર સગા મ મધી આદિમા તથા
 રાજ્ય, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, અને ગંધ આદિ વિષયમા દોષ દશન
 થવાથીજ થાય છે વૈગય એને વસ્તુનો ત્યાગ કરવો તે નહી
પણ વસ્તુમા રોષ જોઇ એમાથી આસક્તિનો ત્યાગ કરવો એજ
વૈરાગ્ય કાર્યો છે વસ્તુનો ત્યાગ નથી કરવાનો પણ આસક્તિનો
ત્યાગ કરવાનો છે વિકાગની રગતુ પામે હોય ગ્ના જતિ વિકાગનાળી
 ન થાય તેજ પુરૂષ છે તેજ યોગ્ય છે, અને તેનેજ ધન્યવાદ છે,
 આસક્તિગર જતિને બહિર્મુખ કરે છે મારે દોષ દ્રષ્ટિથી આસક્તિ
 છોડી એજ વૈરાગ્ય કે મુદગ્ધ પણ આસક્તિ રહિત રગ્મા
 કુદૃષ સાથે રહિને નિર્વમિત અભ્યાસ કરે તો તે પણ વાતવમ્પ્યાદિ
 તથા જનાર્દન એકનાથ તુકારામ નરસિંહ મેહેતા વિગેરેના
 માફક યોગ સિદ્ધ શ્રી મોક્ષને પામે છે રત્ની અદર કે બહાર જ્યાં
 રહેો ત્યાં આસક્તિનો ત્યાગ કરનાથીજ અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય
 છે આ આત્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ વૈરાગ્ય અને અભ્યાસથીજ થાય

૭) નાયમાત્મા વશુધિતેન લભ્યઃ ॥ આ આત્મા જન્મ જાળવાથી
 પ્રાપ્ત થતો નથી નાયમાત્મા પ્રદર્શન લભ્ય આ આત્મા
 પ્રત્યક્ષ કરવાથી પ્રાપ્ત થતો નથી નાયમાત્મા સર્વેણ લભ્ય ॥
 આ આત્મા તર્ક નડે પ્રાપ્ત થતો નથી નાયમાત્મા વલ્લભિન ન
 લભ્ય ॥ આ આત્મા નિર્મળને પ્રાપ્ત થતો નથી ન કર્મજ્ઞાન
 પ્રત્યા ધર્મન દયાગૈર્ભવાડપૂરણમાનુ ॥ યજ્ઞાદિક કર્મ કરીને
 અને પ્રભાવડે તથા ધર્મા ધર્મ પડે ૫ । મોક્ષની પ્રાપ્તિ થતી
 નથી પણ એક ત્યાગ વેગ થાય જે માટે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમા
 યોગ અને બૈનાયની જરૂર છે

કોરણ-૩

સમાધિ તથા સાત ભૂમિકા

પ્રશ્ન-સપ્રજાત અને અસપ્રજાત સમાધિ કોને કહે છે ?

ઉત્તર-અ તમુર્ખ જ્ઞાતિ હોય ત્યારે નિર્વિદ્ય પ રિયતિ થતા સારું
 સુખિયથી કુ કોળ છુ, એમ ધરના કરવી તે વિતર્ક કુ આ વખતે
 કોળ છુ તેનો વિચાર કરવો તે વિચાર, આનંદ ક્ષણી આવે છે તે
 જાણવો તે આનંદ કુ એવે શુ તે જાણવું તે અસ્થિતા આ
 અ તમુર્ખ જ્ઞાતિ વખતે, દ્રશ્ય દ્રવ્ય, અને દર્શન તથા ધ્યાતા, ધ્યાન
 અને ક્ષેય, એની ત્રિયુગી રહે છે માટે એને સપ્રજાત સવિક પ,
 અને સપીજ સમાધિ કહે છે યોગ સાધક પ્રથમ સામર પરમાત્મા
 તુ તથા પદ્મકો તથા અદરના દેવોતુ ધ્યાન કરે અને પછી
 નિરાકાર પરમાત્માતુ ધ્યાન કરે સુગમા સારી રીતે ચિત્ત સ્થિર
 થયા બાદ ધીરેધીરે મુદ્ધમા ચિત્તને લઈ જવા ચત્ન કરવો તે સપ્ર

શીત છે દહે અસ પ્રજાત એટલે મનસો મતિ શુન્યદય દ્રઢ કાર
 તયામ્બિતિઃ ॥ લગ્નપ્રજાત નામામૌ મમાધિરમિધોદતે ॥ જનિ શન્યની
 જે થજ્ઞાકાર રિયતિ છે, તે આ અસ પ્રજાત નામની અમાધિ કહેવાય
 છે મ પ્રજાત સમાધિ જન્મમરણ કરાવે છે, અને અસ પ્રજાત
 સમાધિ જન્મમરણ રટાડે છે, અસ પ્રજાત સમાધિમા ત્રિપુત્રિતા
 લય થવાથી, નિર્બિજ, નિર્વિકલ્પ અને અસ પ્રજાત સમાધિ
 કહે છે.

પ્ર-સિદ્ધયોગીની ભૂમિય કેટલી છે ?

ઉ-સાત છે, અને તેમા પટેવી જગામા, જીજી જગાસા, નીજી
 પ્રેયસા, ચોથી ચીકોર્પા, પાચમી શોક, છરી ભય, સાતમી વિમ્બનો
 નાશ પટેવી જગાસા એટલે જાળવાતુ સમગ્ર જાણુ દહે
 જાળવાતુ કાંઈ બાકી રહ્યું નથી જીજી જગાસા, એટલે ત્યાજ્ય
 નેટના બધે હેતુ તે મર્ત્ય જ થયા જ દહે મને કાંઈ ત્યાજ્ય
 નથી, નીજી પ્રેયસા, એટલે મોક્ષ લાભે સર્વ વજ્ય વસ્તુનો લાભ
 થયા, દહે મને કાંઈ વજ્ય નથી, ચોથી ચીકોર્પા એટલે, રિવેક
 ખ્યાતિની પ્રાપ્તિ એ સમગ્ર કાર્ય કીધું દહે મને કાંઈ પથ્ય કર્તવ્ય
 નથી, પાચમી શોક, એટલે માત્ર શુદ્ધિ સત્ય કૃત કૃત્ય થયું, દહે
 મને શોક નથી, છરી ભય એટલે, તે શુદ્ધિનો સમરણમા લય, દહે
 મને કાંઈ ભય નથી, સાતમી વિમ્બનો નાશ એટલે, શુદ્ધિથી પર
 થઈ સ્વરૂપ માત્રમા પ્રતિષ્ઠિત એટલે સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ, દહે મને
 કાંઈપણ નિકલ્પ નથી, એ જેવટની સાતમી ભૂમિકા છે

પ્ર- જ્ઞાનની ભૂમિયઓ કહે

ઉ-જ્ઞાનની પચ્ચ સાત ભૂમિકા છે, અને તે શુભેચ્છા, સુવિચ્છા
 રણ્યા, તત્તુ માનસા, સત્વાપતિ અસંસકિત પદાર્થભાવિની અને

તુર્યાંગા, આ સાત છે પહેલી શુભેચ્છા, એટલે તુલ્ય દંડજ થવી ને
 છ, બીજી, સુવિચાર ॥ એટલે શ્રવણ મનનથી સાત વિચારો પ્રાપ્ત
 તે, ત્રીજી તનુ માનસા, એટલે જેનું મન મોક્ષ પ્રાપ્તિ માટે એકાગ્ર
 થઈ અભ્યાસ કરે તે, ઉપરની ત્રણ ભૂમિકાઓ, માધ્યમ અવસ્થાની
 છે, આ ત્રીજી ભૂમિકા સુધીના યોગીને સાધક કહે છે એથી
 સર્વાપતિ, એટલે, આત્મકરણમાં શુદ્ધ સર્વ શુભની પ્રાપ્તિ થઈ,
 ॥ બ્રહ્મજ્ઞાતિ ॥ કુ મહા છું, એ પ્રમુદે અપેક્ષા અનુભવ થવો
 તે સર્વાપતિ નામે એથી જ્ઞાન ભૂમિમાં છે આ એથી ભૂમિમવાળા
 યોગી, બ્રહ્મવિદ્ મહેશ્વર છે પાંચમી, અસસકિત, એને સિદ્ધિઓ
 માં અસકત ન થતા બ્રાહ્મી મિત્રિમા વધુ વખત રહે છે તે, આ
 ભૂમિમમાં યોગી પોતે પોતાની મેળે જન્મીત થાય છે આ પાંચમી
 ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મવિદ્, કહેવાય છે, છઠી પદાર્થભાવિની
 એટલે પરબ્રહ્મ સિવાય અન્ય પદાર્થનો અભાવ, પરબ્રહ્મ સિવાય
 અન્ય કંઈજ નથી, એવી જે બ્રહ્મકાર શક્તિ રહેવી તે છઠી જ્ઞાન
 ભૂમિમાં ૭ આ ભૂમિકાવાળા યોગીને શીમે જગાડે ત્યારે જન્મે છે,
 આ છઠી ભૂમિકાવાળા યોગી, બ્રહ્મ વિદ્વરીયાન કહેવાય છે તુર્યાંગા
 નામે સાતમી ભૂમિકા છે આ ભૂમિકાવાળા યોગી પોતાથી અગર
 પગથી બુદ્ધિધાનને પામતો નથી (જન્મીત થતો નથી) કેમકે એમની
 પોતાની કેવળ બ્રાહ્મી શક્તિ હોય છે, આ સાતમી ભૂમિકાવાળા
 યોગી બ્રહ્મવિદ્વરીયાન કહેવાય છે, આ યોગી પોતાથી કે પદથી
 જન્મીત થતો નથી, એટલે એમનો દેહ ૨૧/દિવસ કે ૪૦/ દિવસ કે
 એથી વધુ એણે દિવસે પડી જાય છે, અને પોતે વિદેહ કેવલપને
 પામે છે, એથી ભૂમિકાથી સાતમી ભૂમિકા સુધીના બ્રહ્મા જ્ઞાનમાં
 સરખા છે, અને સર્વ કલ્પનમુક્ત છે, અને દેહ વિન્યા થયા બાદ
 વિદેહ મુક્ત થાય છે, અર્થાત વિદેહ કેવલપને પામે છે, પણ એથી

ભૂમિકાથી સાતમી ભૂમિકા સુધીના બ્રાહ્મી સિંધનિમા જોગજોમ વાસના
 ક્ષય થનાથી વધુ વખત ગહે છે, તેમ તેમ તેમની એ અવરથાને લીધે
 તેમના નામે પાટી બેઠે બતાવ્યા છે.

પ્રશ્ન-યોગ માટે સ્થાન કેવું જોઈએ?

ઉત્તર-આ ગ્થાન વિશે શ્વેતાશ્વતઃ ઉપનિષદમા કથું છે કે,
 રામ શુષો શર્કરા વન્નિ વાલુકા વિકર્જિતે શઙ્ગગ્ગાધ્રયાદિમિ મનોનુ
 કૂત્ત નતુ વધુ વીરને ગુહાનિવાતાધ્રયેણ પ્રયાજયેત્ સર્વં તરક્ષથી
 સમાન અને પરિત્ર નથા કાકરા, અમિ, રેતી, નાદ, બેજ ગદિત
 અને અતિ વાયુથી ગદિત એવું ગુહા આદિક સુદર તથા મનને
 અતુક ન સ્થાન ટાવું જોઈએ વળી એ સ્થાનમા, કોકર મકોડા,
 મચડ, માકડ, મચ્છર આદિના ઉપદ્રવ ન થાય એમ સ્વચ્છ રાખવું
 તથા ધ્રુપ, પુષ્પાદિક નહીં સુગંધિત ગંધવુ આવા સ્થાનમા સાધકે,
 સર્પ, વાન, કે કોઈપણ મનુષ્ય કે જીવ જીતુથી લય ન પામતા
 નિર્ભયપણે અભ્યાસ કરવો કરના કે આપણુ ગદાગ કરનાર
 આપણુ પ્રાણ્ય કર્મજ છે. આ વિશે, ભાગવતના સાતમા સ્કંધમા
 મેલ છે કે, વધિચ્યુત નિષ્ક્રાંતિ વિષ્ટ શક્તિ શ્વેત સ્વત તદિ હતં
 વિતન્વતિ જીવન્મય નાથા નિર્તીક્ષિતા વનઽગ્રહઽવિગુપ્તો ઽસ્થ દત્તો
 નવીરતિ વિકટ પતત અને ધાદાનનાદિમા માર્ગથી જૂના પડેલા
 પુરૂષનુ પ્રારબ્ધ કર્મજ રક્ષા કરે છે, અને જો ગદાગ કરનારા
 કર્મ ન હોય તો, ઘરમા પણ મૃતનુ પામે છે, તથા પ્રારબ્ધ કર્મે
 રદાગ કરેન અનાથ પુત્ર પણ સર્પ વ્યાઘ્રાદિએ મુકત વનમા પણ
 જીવે રહે છે, અને પ્રારબ્ધ કર્મથી હણાયેલો પુરૂષ તો સર્વ તગ્ધ
 થી રક્ષા કરેલા ગ્થાનમા પણ ગરેયો મૃત્યુ પામે છે, વળી મહાભારતના
 મોક્ષ પર્વમા પણ કહ્યું છે કે, ॥ નાકારં શ્રિયતે જતુ વિષ્વદ શરણતૈ
 રપિ ॥ તૃણા ગ્રણાપિ સહૃષ્ઠઃ પ્રાપ્ત કાલો ન જીવતિ, ॥ અનેક તીક્ષણ

આણેએ વિધાન પુર પશુ વિના કાલે મૃત્યુ પામતો નથી, અને
 દાનને આત થવન પુર તે રૂઠા તુગની અણીથી દણેના પ । મૃત્યુ
 પામે છ વગી જાગરતના સાતમા ગ્રંથમા શુ ક ॥ મરિતા
 રક્ષતિ યા દિગર્મ, ॥ જે રથ કૃમિ આ જીવુઓથી માતાના
 ઉત્તરમા અધ્યાયમા આ શરીરનુ ગણન કર્તુ છે તેજ હમરુ દાન પ ।
 આ શરીરનુ રક્ષણ કરશે વગી સાધન પુરે નિર્જન થમા જોજ ।
 તથા અન્ન રક્ષાદિની પ । વિના રવી નની પ્રમદે શરીરનુ
 પોષણ તો પ્રારબ્ધ પ્રજા કરે કે આ વિન શ્રીશ્રીચાર્ય વિવેક
 ચુડામણીમા શુ હ કે ॥ પ્રાર ૨ પુ મતિ વપુરિતિ નિર્નિત્ય વિગત
 ॥ એમ જ્ઞાન થનન યાગમ્યાસ મમાચ ત્ ॥ પ્રારબ્ધ મર્જ આ
 શરીરનુ પોષ કરશે એ પ્રમરનો નિર્જન કરીને અને પગમ
 ધૈર્યનુ અનલ બન રાખી ને (ધીરજ ગખીન) પ્રોત્તન પ્રવત્તથી
 યોગાભ્યાસ કરવો મનને અનુચિત એવા સુદૃઢ સ્થાનમા શરીરની
 તથા અન્ન રક્ષાદિની ચિતાઓ મુ ત થઈ નિર્ભય પછે અભ્યાસ
 કરવો આના સ્થાનમ અભ્યાસ માટે આસન કેવુ મીઠાવવુ તે વિન
 ગીતાના રૂઠા અધ્યાયમા કથુ છે કે ॥ નાત્પુરિતિ ન સ્તિ નીચ
 ચૈલાનિન કુગાતરમ્ ॥ પ્રથમ સ્થાનુ આસન પડી તે ઉપર મુગ અર્મ
 ક વ્યામ ચમ અથવા એ અમ થો એકે ન હોવ તો ઉત્તનુ ગરમ
 રક્તનુ આસન, અને તે ઉપર રૂઠી અથવા મુતરાઉ રક્તનુ આસન
 ખી વન અને એ આસન અતિ ઉચ્ચ પદ નહી તેમજ અનિ
 નીચુ પગ નહી પશુ આખને પૂર્વીનો ભાગ મસતા ૨ ૧૦ નાગી
 ૩ એ નહી તવુ આસન બનાવવુ

કીરણ-૪.

સાધક માટે યોગ્ય તથા અયોગ્ય

૫મી આધિકે ગીતાશ્રમાં કથા પ્રમાણે યુક્તાદારવિહારમય યુક્ત વેગમય કર્મસુ યુક્ત મ્વાન યોગસ્ય યોગોભવતિ દુઃખદા રીતસર આદ્ય રીતમગ વિદાર અને રીતસર એટલા તથા કર્મો કરવાં, નથા સુવાનું તથા જાગવાનું પણ રીતસર રાખવું જેથી યોગ દુઃખને દહાવા વાળો થાય છે, ૫મી દ્વિયેગ પ્રતીપિકામાં કહ્યું છે કે અગ્રાજ્ઞ પ્રયાગ મ પ્રવચ્ચો નિયમશૂન જનમગ્ન લૌલ્ય ચ પઠિનયેગો વિનયનિ વન્તિ સ્ત્રી પથિર્મવના મારી વર્જન મ વગત અતિ આદ્ય, અતિ મદેનત, અતિ મોલયુ, દાદા પાણીથી પ્રાતે આન, ગત્રિમા જોડન, કથા દાર, એ આદિ લઇને જે વત નિયમ મદણ કરવા તે, તથા જન સંગ અને આપદ્યતા એ મવનો યાગબ્યાસ કાળે ત્યાગ કરવો, યોગા અબ્યાસ કાળમાં પ્રયત્ન અત્રિ મેવન, ત્રી સગ, તીર્થ યાના દિ માર્ગમાં ગમન, એ નકરે, ગાગ્ધનાથ પગ કદ છ કે, વર્ચ્યે દ વર્જન પ્રાતં વન્દિ સ્ત્રી પથિર્મવનમ્ દુઃખાત સ્વાનાંપવાસા દિશયક્રેશ વિભિસ્તયા દુર્ગનથા દૂર રહેવું, અથિ અને સ્ત્રીનું સેવન ન કરવું માર્ગમાં ગમન ન કરવું, (અતિ આનું નદી) પ્રાત કાળે ઠંડા પાણીથી આન ન કરવું, ઉપનાસાદિ, નતાદિ, તથા ક્યાદાર વિગેરે ન કરવું, કારણ કે એથી શરીર બગડે છે. માટે સાધકે પ્રથમ ત્યાગ કરવું, અબ્યાસ, સિધ્ધ યથા પછીના માટે એજ રીતમાં કહે છે કે, ॥ સિદ્ધંડમ્યાસં ॥ વદાવિત્ શીતિ વન્દિ સેવન ગૃહસ્યસ્ય ક્ષતૌ સ્વમાર્ગમનં તૌર્થ યાનાદૌ માર્ગ ગમનં ચનિષિદ્ય મિત્યાદિ વટન સૂચ્ય તે ॥ જ્યારે અબ્યાસ સિધ્ધ થાય ત્યારે કોઇ વખત શીત કાળે અગ્નિ તાપે, અને ગૃહગ્ય હોયનો ઝગુ કાળે સ્વભાર્યા ગમન

તીર્થ' માનાદિકમા મર્જે આપુ, નિષિદ્ધ નથી, વળી દ્વ યોગ પ્રદિપિ
 યમા કશ્ચુ છે કે વદ્મલ લીલણ સ્વગોળ દરીતલાક મૌર્ધાતીલલિલ
 સર્વેપ મધમત્સ્યાન અત્રાદિ મોમદધિતમ્ કુલત્થ કોલ વિન્યાદિદિગુ
 સગુનાયમ પદ્ય માહુ માત્રન મહિત વિદ્યાતપુનરસ્યાલ્લ કૃત્ દશ
 મૂર્તિ સ્વળ મલ્લ મુલ્લ વદ્મલ લાલો વટ વર્મ્મમ્ દડવા, ખાટા,
 તીખા, ખારા, અતિ ઉના, લીલા શાક, પાદડવાળી શાક, કાશુ,
 તેન, તલ સન્નીયુ, મદિરા મત્સ્ય, અન્નદિનુ માસ, દહી, ખસ,
 કળ્યા, બોર, ખોળ, દીંગ, લસણ આદિ અપચ્ચ કે, માટે એ
 ખાવુ નહી, વળી પહેલા ગધયુ, પછી એ ઠંડુ બપુની ગરમ કરી,
 ઘી રહિત, એવો લુખો પદાર્થ, અનિ ખારો ખાટો હોય એવો
 પદાર્થ પણ ખાવો નહી રહે પુરાણમા કહ્યું છે કે ત્વજ્જ્વલવન્મ
 લયગ લીર માત્રી સદામવેત્ દડવા, ખાટા, ખારા, એવા પદાર્થનો
 ત્યાગ કરવો અને સદા દુધયુ મેવન કંચુ.

પ્રશ્ન-આવા યોગ્ય પદાર્થ કયો

ઉત્તર-હઠ યોગ પ્રદીપિકામા કહ્યું છે કે, ॥ માયુમ શાલિયવ
 યાષ્ઠિ ન શામનાન્ન । ક્ષીરાન્નય ચ દ મવનોલ મિતામધૂનિ ॥ શુદ્ધી
 પટોલક પલાદિક પદ્ધતાક । મુન્દા યિ દિવ્યમુદક ચ યોગિન્દ પચ્યમ્
 પુટ સુનમુર દિનમ્ચ ગલ્ય ઘાતુ પ્રપોષણમ્ । મનો મિલવિત ચાત્ય
 ચાગો મોજનમાચાર્ ॥ ધઉ, ચોખા, જવ, ચામી ચોખા (લાલ ચોખ,
 ચણા, સામો સુદર લાગે એવું અન્ન, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માખણ
 સાકર, મધ, સુદ પગાર, ફણસ, સુરણ, રતાણ, પત્ર સાક, ચોળા,
 મગ, છુવર, નિર્દોષ કૃણાદિક ગૃહણ કરવા, અને નિર્દોષજલ એ યોગીને
 અથ્ય કહેતા ગૃહણ કરવા યોગ્ય છે, વળી દેહની પુષ્ટિ કરે એવા ગધેના
 જાતાદિ સાકર સહિત હોય, ઘી, દૂધ, ઘાતુ ને પોષણ કરે એવું,
 લાક, માનપુઆ, આદિ મનને રૂચિ કરે તેવું યોગ્ય ભોજન કરવા

યોગ છે, અયોગ વરતુ મન વાંછિત હોય તો પણ ન પાવી, તથા સાધવો અથવા મેકેના ચચા ખાઈ ને પણ ન રહેવું.

પ્રશ્ન-કેવી અવસ્થા વાળાએ યોગ કરવો ?

ઉત્તર-હા યોગ પ્રતીપિકામાં કહયું છે કે । યુવા શુદ્ધો ડતિગ્રંથાવા, વ્યાપિતો દુર્બલો = પિશા । અધ્યાસાદિષિષ્યમાત્નેતિ, શર્વં યોગેષ્વ તંદ્રિતઃ ॥ ક્રિયા યુક્તસ્ય મિષ્ઠિઃ સ્વાદક્રિયસ્યકથંભવેત્, ॥ નસાસ પાટમાયેગ, યોગસિષ્ઠિઃ પ્રજાપતે, નવેષવાગ્નં મિષ્ઠિઃ કાર્ગ્નં નવશન્કષા ॥ જિવેશ કાર્ગ્નં સિષ્ઠિઃ સત્યમંતતન્ન નંશય ॥ યુવાન હોય, જૂદ હોય, અગ્નિ જૂદ હોય, અથવા વ્યાધિવાળો હોય અથવા દુર્બળ પણ હોય, તો પણ અભ્યાસ કરવાથી સિદ્ધિ થાય છે, અને સર્વ યોગયોગાગમા આવશ્ય રહિત હોય તથા ક્રિયાયુક્ત અભ્યાસીનેજ યોગ સિદ્ધિ થાય છે, તેમ કેવળ યોગ સાત્ત્વ વાળી અગર ભાગી જવાયો, અગર કથા કરવાથી, અગર ત્યાગીનો વેપ કારણ કરવાથી પણ યોગ સિદ્ધ થતો નથી, પણ ક્રમ પુર્વક અભ્યાસ કરવાથીજ યોગ સિદ્ધ થાય છે, વળી દહ્યોગ પ્રતીપિકામાં કહયું છે કે, ॥ જ્ઞાનં કૃત્તા મનમિ મંભવતિ સાત્ત્વ । પ્રાણે ડ પિર્જવતિ મનં મિદત્તે નયાવત્, ॥ પ્રાણે મનો દ્વય મિદુવિલયં નયેશો । મોક્ષં સગચ્છલિતંગ નકથંચિદન્યઃ ॥ હતા પીગત્તા વડે વાયુ વાસે તે પ્રાણનું જીવન છે, અને ઇન્દ્રિઓ પોતપોતાના વિષયને મૂઠણ કરે તે ઇન્દ્રિયોનું જીવન છે, તથા અનેક વિષયની જાતિનું પ્રગટ કરવું તે મનનું જીવન છે, તો જ્યાં સુધી પ્રાણ જીવે છે, ઇન્દ્રિઓ જીવે છે, અને જ્યાં સુધી મન જીવે છે, અર્થાત એ સર્વનો જ્યાં સુધી નિરોધ થાય નહો, ત્યાં સુધી જ્ઞાન જે આત્મા તેનો અપરોક્ષ અનુભવ થાય નહો, પ્રાણ તથા મન એ બંનેનો જે યોગી નિરોધ કરે છે, તે યોગી જ મોક્ષને પામે છે, પ્રાણ-જેનો લોભ નયો અને મન જેનું લીન નથી, તે સૌ ઉપાય વડે પણ મોક્ષને પામતો નથી

અન- યોગની મહત્તા શું છે ?

ઉત્તર- અત્રિ સંદિતામા કહ્યું છે કે ॥ યોગાદ્યસંપ્રાપ્ત્યે કાલં
યોગાધ્યર્થસ્ય સજ્જનમ્ ॥ યોગઃ પરં ધૃવો જ્ઞેયસ્તસ્માપુષ્કલમધ્યમેત્
નયતીમેષ તપસા, નસ્વાધ્યાયૈર્નં યેજ્યવાઃ ગતિ મતું દિગ્માઃ શકા
યોગાદ્યસંપ્રાપ્તુવન્તિચામ્ ॥ યોગ વડેજ જાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને
યોગથીજ ધર્મની પ્રાપ્તિ થાય છે, તથા યોગજ પરમ તપ છે, માટે
સર્વદા યોગનો અભ્યાસ કરવો યોગ્ય છે, તથા યોગાભ્યાસ વડે જ
ગતિને પ્રાપ્ત થાય છે, તે નીચ તપ વડે અને મંત્રના જાપ વડે,
તથા યજ્ઞોના અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ તે ગતિને દિગ્ દોઢા પ્રાપ્ત
કરવા સમર્થ થતા નથી

અન- યોગ કેટલા પ્રકારના છે ?

ઉત્તર- યોગ બીજામા મહાદેવજીએ કહ્યું છે કે, ॥ મંત્રોઽંકુલયો
રાજા યોગોઽયં મૂર્ધ્નિ ક્રમાત્ ૧૬૧૧ મહાદેવિ ચતુર્ધા મંત્રર્કોત્પત્તિ ॥
હો મહાદેવી પાર્વતી એકજ યોગ, દ્વિયોગ, ત્રિયોગ, ચતુર્થોગ, અને
પાંચમોગ એ અવાતર બેઠી આઠ પ્રકારનો કહેવાય છે, વળી બીજા
પણ ક્રિયાયોગ, ઉત્પત્તિ યોગ, ઔષ્ઠ યોગ (બૌદ્ધ યોગ) વિગેરે છે
એ સર્વ યોગોના બેઠી બુદ્ધાબુદ્ધા નામો છે પણ એ સર્વ યોગોનો
આગમ ચિત્તને સ્થિર કરી, અસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી એજ છે ૬૬
યોગ કરવાથીજ રાજયોગની સિધ્ધિ થાય છે, અને રાજયોગ વિના
દુર્લભ સિદ્ધ ન થાય માટે રાજયોગ સિદ્ધ થાય ત્યા સુધી દ્વિ-
યોગ અને રાજયોગ એ જોયો. અભ્યાસ કરવો, વળેલો વધ્યતેવેન
મનસ્તેનૈવ વધ્યતે પ્રાણાયમ કરતાં કરતાં જ્યારે પ્રાણ યથેષ્ટ કાલ-
પર્યંત રોકાય વાગે છે, ત્યારે મન સ્થિર થાય છે, કારણ કે જે વડે
પ્રાણ રોકાય છે, તે વડેજ મન પણ રોકાય છે, એ કારણ માટે
પ્રાણાયમનો અભ્યાસ કરવો યોગ્ય છે, અને તેજ દ્વિયોગ છે, તથા
॥ રાજયોગઃ સમાધિષ્ઠ ઝમ્મવી ચમતોન્મવી ॥ અમરત્વં સમતત્ત્વં દુન્યા

મન્યં પરંપદમ્ ॥ અમનસ્કં તથા દ્વેષં નિરાલંબં નિરંજનમ્ કીરવ મુક્તિય
મહત્તા નુવાંચેત્થેવાપકઃ રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મત્તી મનોન્મત્તી,
અમરત્વ, લખત્વ, મન્યા મન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વેત, નિગવંબ
નિરંજન, જીવ-મુક્તિ, સદ્ગતિપુર્ણા, એ બધાં સમાધિનાંજ નામો છે
અને એ અવસ્થા, દર્શયોગ અને ગજયોગના અભ્યાસથી થાય છે
સવંધાગો એક બીજાના સાધક છે, પણ થોડો થોડો ભેદ દોરાર્થી
નામો જુદા જુદા છે

કારણ-૫

જપ, તપ, ધન, વગેરે

[જપ કરવો એટલે શુભુષ્ય દ્વારા પ્રદણ કરીને શુભની મત્ર નથા
મંગુવાદિક મંત્રોનું, અથવા વેદનું અધ્યયન કરવું તેનું નામ જપ છે
યાગવલ્ક્ય સંહિતામાં કહ્યું છે કે ગુરુણ વૈષદિષ્ટોઽપિ વેદઃ ન જ
વિચર્જિત વિધિનાસ્તેનમાર્ગેન મન્ય-શ્યામા ગવ્યમૃત અધિત્યવદસ્ત
થા પુરાણ વતિદાસકમ્ । ઇત્યર્થમ્યતસ્તસ્ય અધ્યાસન કવ સ્મર
વેદોક્ત મંત્રાને શુભુષ્યદ્વારા પ્રદણ કરીને વિધિ પૂર્વક જે ગદ્ય વર
દે (વારવાર બોલે છે) તેનું નામ જપ છે, નથા ગદ્યુષ્યદ્વારા
અધ્યયન કરીને વેદ, બ્રહ્મસુત્ર પુરાણ, ઇતિહાસાદિ અત શાસ્ત્રના
જે અભ્યાસ કરવો તે પણ જપ કહેવાય છે ૧મી યાગવલ્ક્ય
સંહિતામાં કહ્યું છે કે ઉચ્ચર્જપાદુષ્યશુસ્તુ મહત્ત્વ ગુણુ-ચત ॥ ન નમથ
નથાપાદો મહત્ત્વ ગુણ મુચ્યત માનસાચ્ચ તથા શ્યાન શદ્ધત્ત્વ ગુણ મુચ્યત
મિત્રનો જપ ઉચે ચ્ચરે કન્યા કન્યા ધીર ધીર કવો તે દક્ષતરગણો
અવિક્ષ ઇજાતા છે, ધીર ધીરે જપ કરવા કરતા મનમાં જપ કરવો
તે તેનાથી દક્ષતરગણો કળાતા કે, મનમાં જપ કરવા કરતા ધ્યાન
યુક્ત જપ કરવો તે તેનાથી દક્ષતરગણો ઇજાતા છે, માટે જપ મંત્ર

ને અર્થ લક્ષીને અને અર્થ પ્રમાણે ભાવના રાખીને કરવો, નેથી તે મંત્રથી યથોક્ત કળની પ્રાપ્તિ થાય છે)

તપ વિશે યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિમાં કહે છે કે વિધિનાક્ષેન માર્ગેન કૃત્વંચાગ્રયણાદિમિ શરીરજોષણ પ્રાદુસ્તવમઃ તપટ્ટામમ ॥ ધર્મ શાસ્ત્રોક્ત વિધિયુવક કૃત્વંચ ચાગ્રયણાદિક ને વડે શરીરનું જે રોપણ કરવું તેને સર્વ તપોથી ઉત્તમ તપ કહેવું છે, અતિ કઠિન તપશ્ચર્યાઓ તો અઘડકાયા, ગૌહર્યા, બાળકાયા, સ્ત્રીકાયા, સુરતતપસ, સુરાપાન, આતતાપિતા, વિગેરે ધોર પાતકોની નિગ્રહિ માટે છે પણ અત કરણની રાધિ આરે અને ભજન, પૂજન તથા જપાદિ શાંતિ પૂર્વક સારી રીતે થાય એ માટે સાત્ત્વિક તપ કરવાનું છે, અતિ લાઘવ કરીને પ્રાણ કોણ ભાઈ જાય અને આકુળ બચાકુળના થાય, એવું બેચેની ઉપજાવે તેવું તપ ન કરવું, પણ જેમકે, એકવાર ખાવું, દૂધ પીધને રહેવું, ધારણપારમ્મા કરના શાક અથવા બાજી ઉપર રહેવું, એક અનાજ ખાધને રહેવું, જેમકે રોટની દૂધ શાક દૂધ બાત શાક મીઠું ન ખાવું અમુકજ માસ ખાવા, તેન, મરચું, લસણ, કુંગળા, વિગેરે માદક પાચ નથા અતિ મરમ પદાર્થ ન ખાવા કુંગળા કૃત ખાધને રહેવું, અનાજ ન ખાતા, રાજગેરો, સામો, શી ધોડા, રિગેરે અદધાન્ય, તથા સુરણ, રતાણ, બગમ, સકગીસ વિગેરે દદમૂળ ખાઈ ને રહેવું, પચામૃત લઈને રહેવું તથા દદા લેવું, જવનું પાણી પીવું, વિગેરે આદારે કરીને સાત્ત્વિક તપ કરવું કે જેથી પ્રાણ આકુળબચાકુળ ન થાય, અને બેચેની ન પ્રગટે, અને ભજન, પૂજન, જપ, ધુન, રિગેરેમા આનંદ રહે, મારે સાત્ત્વિક ખોરાક માદ્ધસર લઈ સરીર પણ ધારે ધારે કુખ થયા વિના શુદ્ધ થાય એવું સાત્ત્વિક તપ નિષ્કામ ભાવનાથી કરવું, સાત્ત્વિક, રાજસિક, અને તામસિક, આમ તપના ભેદ છે ॥ ગીતામાં કહેવું છે કે, ॥ ધ્યયા પાયા ધમ,

તપસ્ત્રિવિધંતૈઃ । અઘ્નલાઘ્નિભિર્યુજૈઃ સાત્ત્વિક પરિવૃંશંત, ॥ જે
 વિવેકી કાળની અધ્યયની રહિત પરમ શ્રદ્ધાથી તપન આચરણ કરે
 છે, તેને સાત્ત્વિક તપ કહ્યું છે, ॥ મન્દાર માંવપૂંજાર્ષિ, તપોદ્ધનધર્મણ (
 ક્રિયતે સદિદ પ્રોળ, રાજમં સતમધુવમ્ ॥ જે જગતમાં પોતાના સર્કર,
 માન, પૂજાદિક માટે દંભ પૂર્વક તપ કરે છે, તે રાજસ તપ કહે
 વાય છે, અને એનું ફળ યશિત, અમ્ભવ, એટલે નાશવાન છે, ॥ મૂઢ
 મોહનાત્મજોયત, પીટ્યા ક્રિયતે તપઃ । પરચોત્સાદનાર્ષિ વા,
 તત્તામસમુદાહતમ્ ॥ જે મુદ્ધાત્મા શરીરને અત્યંત પીડા દઈ ને
 કહી પૂર્વક તપ કરે છે, અથવા દોષના મારણ, મોહન, ઉચ્ચાટનને
 માટે તપ કરે છે, તે તામસ તપ કહેવાય છે, માટે મુમુક્ષુએ તો
 અંતઃકરણની શુદ્ધિ દારા મોક્ષપદને દેનાર એવું સાત્ત્વિક તપન
 આચરવા યોગ્ય છે, વળી મનો પશુ, ક્ષેષ ઉપગ્નવે એવા તથા શરીર
 ને અતિ કષ્ટ પડે એવા, તથા પ્રાણ, મન આકુળ વ્યાકુળ થાય
 એવાં ન કરવાં પણ સુખ પુર્વક થાય, અને તન મનની પ્રસન્નતા
 જળવાય એવા અને ભજન પૂજન, જપ, ધુનમાં ઉમંગ બન્યાં
 રહે એવા વ્રતો કરવા. જેમ કે અગિઆરસ, શિવરાત્રી, ચોથ, પાંચમ,
 અષ્ટમી, નવરાત્રી, જન્માષ્ટમી, રામનવમી, પુર્ણિમા, શિવરાત્રી,
 સોમવાર, પ્રદોષ, વિગેરે વ્રતો કરવાં. આ વ્રતો નિષ્કામ લાવથી
 કરવાં, આવાં વ્રતોથી સર્વ પાપો ધોવાય છે, એ વિશે મનુસ્મૃતિમાં
 કહ્યું છે કે ॥ દૈવતૈરપોષ્ટુર્મદાપાત્રીનો મલમ્ ॥ એ કહેલ
 વ્રતોનું આચરણ કરનાથી મદાપાત્રીઓના પણ મળ ધોવાય છે,
 વળી દાન વિશે પરશુર સ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે, ॥ દાનેન પ્રાપ્યતે
 સ્વર્ગો, દાનેન મુક્તમશ્ચુતે, ॥ દશમુવ્ચ દાનેન, પૂજ્યો મવતિ માનવઃ ॥
 દાન વડે જ પુરૂષ સ્વર્ગ ને પામે છે, મન વડેજ પરમ સુખ ને પામે
 છે, અને દાન વડે જ, આ લોક તથા પર લોકમાં પુરૂષ પૂજ્ય છે,
 અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ પણ દાન નિષ્કામ લાવે આપવાથીજ થાય છે.

એ વિષે શ્રી ૧૨૭૧૬ ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે, ॥ ગતિદાતુ વરાયનમ્ ॥
 તે પરમાત્મા દ્રવ્યાદિના ધન કરનારા પુરુષોને પગાયણ છે, અર્થાત
 જે પુરુષ દ્રવ્યાદિનું દાન નિષ્કામ ભાવે કરે, તેનગ્ અતઃકાળે તી
 શુદ્ધિ દાગ પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે દાન આપવા જવું તે
ઉત્તમ દાન છે થેર બોલાવીને આપવું તે મધ્યમ દાન છે, અને
દાન લેવા આવે તેને આપવું તે ક્ષિણિક દાન છે. 'દાન દેવું એ
 મારે કર્તવ્ય છે એવી શુદ્ધિ પૂર્વક સુખાને નિષ્પિપૂર્વક તીર્થ ક્ષેત્ર
 દિક્ષા તથા પુન્ય કાળે દાન દેવું તે સાહિત્યક દાન છે, પોતાના
 ઉપગ્ર ઉપકાર કરનારને કામના પૂર્વક દાન સકામ જતિથી કરવું
 જે રાજસ દાન છે દશકાગનો વિચાર કર્યા વિના પત્રાપાત્રનો વિચાર
 કર્યા વિના જે દાન અવગા પૂર્વક આપવું તે તામસ દાન છે
 વર્ગી મારી પાસે ઘણું નથી માટે હું કેવી રીતે દાન કરું । એમ
 મનમાં ન લાવવું । યથાશક્તિ દાન કરવું યોગ્ય છે, કેમકે
 ધનવાળા પુરુષે હું દાન કરનાથી જે ફળ મળે છે તે ફળ ગરીબ
 માણસને થોડા દાનથી મળે છે માટે અધ્ધા પૂર્વક અદપદાન કરે ન
 પળું મહાન ફળપ્રાપ્તક છે ગમે તે શુદ્ધિથી દાન કરા તો તે પણ
 એક પ્રકારે મદદરૂપ તો છેજ માટેજ શ્રુતિમાં કહ્યું છે કે લગ્નથી
 આપો શુદ્ધિ પૂર્વક આપો અશુદ્ધિ પૂર્વક આપો સમગ્રથી
 પૂર્વક આપો અસમગ્રથી પૂર્વક આપો શ્રેષ્ઠથી આપો અશ્રેષ્ઠથી
 આપો અર્થાત ગમે તે રીતે આપો આપો અને આપો કારણ કે
 દગકાંઈ રીતે કોઈને કોઈ પણ આપવું એ ઉત્તમ છે અને એ એક
 સમાજને મદદરૂપ છે

શ્રીરસ-૬

/

યોગીઓની મહત્તા તથા યોગ નિયમ.

તપ અને સંયમથી બરાબર ઇન્દ્રિયોને વશ રાખેજ હોવાથી. મહાત્મા યોગીઓ યોગાભ્યાસ વડેજ સંસારરૂપી સાગરને તરે છે અને એટલા માટેજ એની મહત્તા બ્રહ્મરૈવર્ત્તપુરાણમાં બતાવી છે કે, ॥ ગૃહસ્થાના સદસ્યેણ, વાનપ્રસ્થ્ય ક્ષત્રેયષ, મુનિષ્ઠાણિ તદ્દમેજ યોગાભ્યાસો વિશિષ્યતે ॥ કૃતાર્થો વિઠરૌતેન, ઘન્યો દેશઃ, કુલંબતઃ્ જાયત યોગવાનયથ, દક્ષમક્ષયતાં મજત્ ॥ ઈન્દ્રિયે. સન્માદિતઃ સ્પૃશઃ, પુન્દ્રિત્વો વિવેકવાન્ મયકોટિ ક્ષત્રપાત , પુનાવિશ્વિન્નિવ નૃણા ॥ મૃદસ્થો હનર, વાન પ્રસ્થો મો, અને બ્રહ્મચારીઓ હનગથી પણ યોગાભ્યાસો વિરોધ છે, તેના પિતૃઓ કૃતાર્થ છે, અને એવા યોગીઓથી દેશ તથા કુલ પણ ધન્યવાદને યોગ્ય છે યોગીઓને કદાચ પણ આશ્ચર્ય હોય તો તે અદક્ષ કુળને આપવાવાળું છે, જે વિવેકવાન પુરુષ યોગીનું દર્શન કરે, અને વાણી સાંભળે, અને સ્પર્શ કરે તો મો કોટી ભવતા દુ ખતો ત્યાગ કરીને પવિત્ર થાય છે. યોગનું મહાત્મ્ય યથાર્થ રીતે કોણ જાણે છે તે જ્ઞાની જ્યાં વસે છે, તે દેશ પુષ્પ-શાળી થાય છે, યોગીના દર્શન તથા અર્ચનથી અજ્ઞાનીઓની પણ એકવીગ પેઢી મુક્તિ પામે છે, તો પછી યોગપરાયણ પુરુષનો મોક્ષ થાય અને તેની એકવીસ પેઢી તરે, એમા આશ્ચર્ય શું અંતર્યોગ અને બહિર્યોગ ને જે જાણે છે. તે દેવો તથા મનુષ્યોન વદન કરવા યોગ્ય છે. ॥ દુર્લભો વિષયત્થામો, દુર્લભઃ તત્ત્વદર્શનમ્ । દુર્લભા મદજાવસ્થા,સદગુરોઃ્ સ્મરુણાવિના, ॥ વિષયનો ત્યાગ થયે, તત્ત્વ દર્શન થયું, સહજાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થવી આ બધું શ્રી સદ્ગુરની કૃપા વિના દુર્લભ છે, માટે સાધક શ્રી સદ્ગુરની કૃપા મેળવી, શ્રી ગુરુ આરાધા મુજબ અભ્યાસ કરવો જેથી દુર્લભ વસ્તુ સુલભ થાય છે

પ્રશ્ન- હકયોગ વિષે કહો?

/

ઉત્તર-હકારને સ્વર્ કહેલ છે, અને ધ્વનને ચંદ્ર કહેલ છે, આસ
બહાર નીકળે છે, તે ગરબ હોવાથી તેને સ્વર્ કહેલ છે, અને તે
પ્રાણ કહેવાય છે, અને ક્યાંસ જે નાસિકાદ્વારા બાંદર લઘ્ય પ્રદેશ-
માં આવે છે, તેને શીતળ હોવાથી ચંદ્ર કહેલ છે. અને તે અપાન
કહેવાય છે. એ પ્રમાણે પ્રાણ અને અપાનની સાથે સૂર્ય ચંદ્રનો
સંબંધ હોવાથી, પ્રાણ અને અપાનની ક્રમથી સ્વર્ અને ચંદ્ર સંગા
યંત્ર છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસથી પ્રાણ અને અપાનની ગતિનો
નિયંત્ર થાય છે, ત્યારે સૂર્ય અને ચંદ્રની એકતા થાય છે, તેનું નામ
લઘ્યેગ છે] તાડી શુદ્ધિ, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયા, યિત્ર વિચિત્ર આસન
કુંભક, મુદ્રાકરણ, અને 'પછી નામનુસંધાન, એ પ્રમાણે
અભ્યાસ કરે એ લઘ્યેગનો ક્રમ છે ધેરંદ સદ્વિતામાં કહ્યું છે કે
॥ ષટ્ કર્મિણા દોષબંધ, આણનેમ મહેજ્ઞટમ્ । મુદ્રયા સિધરતા ચૈવ,
પ્રત્યાહારેણ ધીરતા ॥ પ્રાણાયામાણવવ ચ, ધ્યાનાત્પ્રવક્ષમાત્મનિ
। મુમાધિના નિર્લિપ્તવં, સુત્તિકેવનવંચય, ॥ શરીરના મળતી
શુદ્ધિ યોગની મળ શુદ્ધિની પટ્ટક્રિયા વડે થાય છે તેને શોધન કહે
છે શોધનથી શરીરની શુદ્ધિ થાય છે, આસન વડે દૃઢતા થાય છે,
મુદ્રા વડે સ્થિરતા થાય છે, પ્રત્યાહાર વડે ચૈત્યતા થાય છે, પ્રાણાયામથી
લાઘવતા કહેતાં લલગપથ્ય થાય છે, અને પાનથી પોતાના
આત્મા મા (અંતઃ કરણમાં) પહોંચે તે પ્રત્યક્ષ થાય છે, તથા સમાધિ
વડે નિર્લેપ પદ્ય થાય છે, એમાં જરા પણ સંશય નથી.

પ્રશ્ન-યોગનાં અંગ કેટલા છે ?

ઉત્તર-યોગ સૂત્ર— ॥ યમ નિયમા સન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર ધ્યાના
ધ્યાન સમાધયોઽષ્ટાંગાનિ, ॥ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ,
પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ અંગ છે.

પ્રશ્ન-યમ નિયમ કેટલા કહે છે ?

ઉત્તર-ધાર્મિકોપનિષદમાં લખવાન અથર્વાએ, સાંકિર્ય ઋષિને

કહ્યું છે કે, ॥ અદિંસા સત્યા ડ સ્તેય, વ્રતચર્યદ્વાર્જવશમા પુત્રિ મિતા-
 હાર, શૌચાનિ યમા દશ ॥ તપસ્વતોષા ડડ સ્તિ હ્ય, દાને વસ્તુજન, ॥
 સિદ્ધાન્ત પ્રવણ હોમતો, જવો વ્રતાનિ દગનિયમાઃ ॥ અદિંસા,
 સત્ય, અરનેય, અહ્યયર્ષ, દ્યા, આર્જવ, ક્ષમા, ધૃતિ, મિતાદાર,
 શૌચ એ દશ યમ છે, અને, તપ, સંતોષ, આસ્તિક્ય, દાન,
 ધૃતિ પૂજન, સિદ્ધાન્ત શ્રવણ, હ્રી (લજ્જા) મતિ, જપ, વ્રત, એ
 દશ નિયમો છે, વળી યોગદર્શનમા કહ્યું છે કે ॥ અદિંસા સત્યા
 સ્તેય વ્રતચર્યપરિમહાયમા ॥ અદિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અહ્ય
 યર્ષ, અને અપરિમહ, એ પાંચ યમો છે, ॥ શૌચ સંતોષ તપ સ્વા
 ઘ્યાયો વર પ્રણિધાનાનિ નિયમા ॥ શૌચ, સંતોષ, તપ, આધ્યાય,
 ધૃતિ પ્રણિધાન, એ પાંચ નિયમો છે. યોગ દર્શનમા પતંજલિ
 ભગવાને જે પાંચ પાંચ યમ નિયમો કહ્યા છે, તેની અંદર ઉપરના
 દશ દશ યમ નિયમોનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે શૌચ દર્શનમા
 એક એક યમ તથા નિયમ કાયા, વાચા, અને મનથી પાળે તો તેની
 સિદ્ધિનું ફળ જતાવ્યું છે કે, અદિંસાની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે
 તેની સંનિધિમા વૈરઓ વૈરનો ત્યાગ કરે છે, આભાવિક
 હોંસમે પણ અદિંસક બની જાય છે, જેમ કે વાંચ અને ગાય, સર્પ
 અને નોળીઓ, ઉદર અને બિલાડી વિગેરે હોંસકો અદિંસા પાળ
 નારની પાસે, અદિંસક બની કામની હોંસા કરના નથી, અત્ય
ની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તે જે ક્રિયા કરે તે ફળીભૂત થાય છે,
અસ્તેયની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તેને સર્વ વસ્તુઓ આવી મળે
 છે, અહ્યયર્ષની સિદ્ધિનું એ છે કે, તેને વિદ્યાનો (બળનો) લાભ થાય
 છે, અપરિમહની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, તેને પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન
 બાળવાની શક્તિ આવે છે, શૌચની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, પોતાના
 શરીરમા ગાંધિ પેદા થાય છે, અને બીજાનો સંસર્ગ ગમતો નથી,
સંતોષની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, પરમ સુખ નો લાભ થાય છે,

તપની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, અભિમાદિ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે, સ્વાધ્યાયની સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, હજી દેવતા અને સિદ્ધોની સમાગમ થાય છે, અને વાર્તાવાપ પણ કરે છે, હજી પ્રણિધાનની (હજીરની ઉપાસનાની) સિદ્ધિનું ફળ એ છે કે, હજી પ્રસન્ન મન (હજી દેવતા પ્રસન્ન થઈ) સમાધિ લાભ કરાવે છે, અને ધર્મ, અર્થ, મમ નથા મોક્ષ આપે છે.]

કીંગ્સ-૭.

મળ મુદ્ધિની પદ્ધતિ

હઠયોગ પ્રદીપિમયા કથ્યુ છે કે, ॥ ધૌતિર્વૈસ્તિસ્તથાનેતિ, સાન્ક' મૌલિક તથા, ૧ વપલ્લાતિ ચૈતાનિ, યદ્ વમ્ કિ પ્રવક્ષત, ॥ ધૌતિ, અસ્તિ, નેતિ, તાટક, નૌલિ, તથા કપાલજાતિ, આ પદ્ધતિમાં મળ શુદ્ધિ માટે કળા છે આ શરીરના મગને શુદ્ધ કરવાની પદ્ધતિ કળા છે કરવી તે વિષે કહે છે કે ॥ મન્નન્નાધિક પૂર્વ, યદ્ વમ્ નિતમા ચરત ॥ અન્યદુનાચક્તાનિ, રાષાણા સમમ વન ॥ વર્મવટકમિદ માત્મ, ઘટન ધનકારકમ્ ॥ વિધિગુણસધામિ, પૂજયતે યામી પુગૈ ॥ યદ્ શોધન એલે શરીરના મળની શુદ્ધિ કરવી તે આ મળ મુદ્ધિ નેને મેન અને શ્લેષ્મ અધિક હોય તેણે પ્રાણાયામના અભ્યાસ પહેલા આ પદ્ધતિ દ્વારા કરવી, અને જેને વાત, પિત્ત, તથા કફ એ સમાન રોગ તેણે આ પદ્ધતિ ન કરવા આ ૭ કર્મો ગુપ્ત કરવા ચોગ્ય છે, આ પદ્ધતિ શરીરના મેન ને દૂર કરે છે, અને નાના પ્રકારના ગુ ૧ કરવા વાળા હોય હિતમ ચોગીઓ આદર પૂર્વક સેવન કરે છે

૧-ધૌતિ—૧। ચતુશ્લક્ષિસ્તાર, સદ્ગુણધર્મૈર્વિશેષ ॥ પુન પ્રત્યાહરદત્ત ધ્રોવ્યસે ધૌતિકર્મ્મ ॥ આર આગળ પહેલું સાઈ મલ મલ જેવું છણું પછી લઈ તે ધીરે ધીરે ગળી જાય, અને એ

વસ્ત્ર ચાર આગળથી વેંત મુઠ્ઠી બહાર રહે એટલે તેને ધારે ધીરે બહાર કાઢે, તેને વસ્ત્ર ધીતિ (ધોતિ) કહે છે, વસ્ત્ર ધીતિનો અભ્યાસ કરવાથી પેટનો ગોળો, તાવ, બરોળ, કુખરોગ, તથા કક અને પિત્ત આદિ મટી જાય છે. બપ, યુષ્ઠિ, તથા આરોગ્યના દિન પ્રતિ દિન પ્રાપ્ત થાય છે.

ધીતિ વિશે વિશેષ જણાવવાનું જો, જીણું મયમયનાં કપડામાલો પોતાના ચાર આગળ પહેળો અને પોતાના સોળ હાથ લાળો વસ્ત્રના કાંઠો લઈ, એને પ્રથમ ધોઈ મચ્છ કરી, એક વાટકામા અથવા મોટા ખાવામા પાણી લઈ તેમા એ ધોતી બોળી રાખવી પછી આપણે ઉમડક બેસી, એ ધોતીનો કાંઠો લઈ જીળના ઉપરના ભાગ ઉપર લઈ ધીરે ધીરે મળવો, આ ગળતી વખતે ઉબકો આવે તો જરા વાર થોભી જવું ઉબકો રાખે એટલે જળવું રાહ કરવું ઉબકો ન બેસે અને વારંવાર આવે તો એ પાત્રમાથી એક બે ધુ દડા પાણી પીવું, અને જેમ બોળી મળે તેમ એ કપડું મળવું અ શનૈઃ શનૈઃ ધોતિ ગળવી, પ્રથમ દિવસે એકાદ વેંત અથવા ચાર છ આંગળ ગળાય તો પણ ઉત્તમ છે, જ્યાર ધોતી કંઈથી ચીકણી થાય છે, ત્યારેજ પ્રથમ ગળાય છે પછી અઢાસ થપા બાદ ચીકણી થયા વિના પણ ગળાય છે આમ અઢાડીયુ દશ દિવસ લાગનાગદ ધોતી ગળવાનો અભ્યાસ કરવાથી સોળ હાથ ધોતી ગળાશે સોળ હાથની ધોતી પુરેપુરી મળી જવી નહી, પણ એક બે વેંત જોટલી બહાર રાખવી. પુરેપુરી મળી જવી નહી તે ખ્યાન રાખવું, ધોતી મળી રહ્યા બાદ બહાર કાઢી વખતે કેક સ્નેહ ઉચી રાખી બે હાથની આગળાઓથી ધીરે ધીરે બેંચી બહાર કાઢવી, આ ધોતીયો અંદરનો બધો કક બહાર નીકળી જઈ ઉદર સ્વચ્છ થાય છે. ધોતીનો હંવટનો કાંઠો બે પીળો ગળાઈને આવે તો બાણવું કે પીત્તમર્મ બોળાઈ ને અને પીત્તને ચૂસી લઈને આવે છે એમ સમજવું

આ ધોતીથી પિત અને કંઈ દૂર થાય છે, બૂખ લાગે છે, જઠરા વધે છે, શરીર કંઈકે માથે છે, અને કંઈ તથા પિતના વ્યાધિ દૂર થાય છે ધોતી કયાં પછી કંઈ નીકળી રચ્ચ નામ થયયો બૂખ લાગે તો થોડું—અરુચિ ગેરક કંઈ પીવું, અને ભોજન કાળે ભોજન કરવું, અને એ દિવસે તેલ, મરચું, અને ખટાઈ ન ખાવી, માફી બીજી બધું ખવાય. મગ ગાદિની દરેક ક્રિયામાંથી દરકોઈ ક્રિયા જે દિવસે કરી હોય તે દિવસે તેલ, મરચું નથા ખટાઈ ન ખાવી, કારણ કે દાહ કરે અને નિકિયા કરે આ ધોતિ ને વસ્ત્રધોતિ કહ્યું છે,

આ ધોતિના ખજા બેદ છે કાગડાની ચામની માફક દોહ કરી મુખથી વાયુને ધીરે ધીરે પૂરવો અને પછી પેટ દલાવી મુખથી બહાર કાઢવો તેને વાતસાર ધોતી કહે છે અર્થાત્ વાયુથી પેટ સાર કરવું તે, આ ધોતી જઠરાને વધારી દેહ નિર્માણ કરી રોગનો નાશ કરે છે, મુખથી કંઈ સુધી પાણી પીવું, પછી તેને પેટ દલાવી શુદ્ધિમાં બહાર કાઢવું, તેને વરિસાર ધોતી કહે છે. આ દેહને નિર્માણ કરી દેવ જેવો દેહ કરે છે આ ક્રિયાને શંખપ્રશાસન (શંખ પખાવ) પણ કહે છે જેમ વગાડવાના શંખમાં પાણી ઝેડી શંખ ને રચ્ચ કરી એ પછીને વગાડવાના છીડથી બહારકાઢી શંખને રચ્ચ કરીએ છીએ તેવી રીતે શરીરને રચ્ચ કરવાનું હોવાથી આ ક્રિયાનું નામ શંખપ્રશાસન છે નાલિની ગાદીને એ વાર મેર પ્રદમા લગાવે અર્થાત્ પેટનો સંકોચ નિમસ સો વાર કરે તેને અગ્નિસાર ધોતી કહે છે આ ધોતી કરવાથી જાતસંગિ વધે છે, પેટના રોગ મટે છે, અને દેવ જેવો દેહ થાય છે. કાગડાની ચામ માફક મુખ કરી જોગથી મુખથી વાયુ બેચી વાયુથી પેટ જરી રેવું, એ વાયુને પેટમાં દોહ કનાકે રાખી પછી આ દ્વારા બહાર કાઢવો, આનું નામ બહિષ્કૃત ધોતી છે આ બહિષ્કૃત ધોતી દોહ કનાકે ચાસ રાખી કોકે એગ કરી રોકે છે, તે સિંચાય માથે નહીં નાલિ પદ્મન જળમાં ઉત્તા રહી

નાભિને બદાર કાઢી મેઝ દૂર ચાલ ત્યાં સુધી ધોવી, સાફ થયા પછી નાભિ બેસાડી દેવી, આ ધોતિ ને પ્રક્ષાલન કહે છે. આ ક્રિયાથી નિર્મળ દેવ દેહ થાય છે, દાત સાફ કરવા તે દંતધોતિ છે, જીભના મૂળમાં આંગળીઓથી કંકને સાફ કરવો તેનું નામ જિહ્વામૂળ ધોતિ છે, આ જીભના મૂળમાં રહેલા કંકને સાફ કરે છે, આંગળી આદેથી કાનના મેયને સાફ કરવો તે કર્ણધોતિ કહેવાય છે, આ ક્રિયા પ્રતિ દિવસ કરવાથી એક પ્રકારનો વિગુહ નાદ પ્રગટ થાય છે. જમણા હાથના અંગુઠાથી રોજ મુદને ઉઠક્યા પછી, બોજન પછી અને આંતે, એમ ત્રણ વખત કપાલ રધને એટલે મોઢામાં ખાડો છે તેને સાફ કરે તેને કપાલરધધોતિ કહે છે. આ ક્રિયાથી મુખ શુદ્ધિ થાય છે, ડાબા હાથની વચથી આંગળીથી મૂળ દાગના મળને સાફ કરવો તેને મૂલ શોધન અથવા ગણેશ ક્રિયા કહે છે

૨-બ્રહ્મદાતાણુ-પોતાની ટચલી આંગળી જેટલી જાડી સુતરની દોરી સવા હાથ અડકક રહે એવી ઢંણ વણેલી લેવી, અને એના મુખ ઉપર પાતાના કુચાની માફક સુતરનું પુમકું રાખવું, પછી વણેલા ભાગને મીણમાં બોળી અડકક અને સુંવાળો બનાવવો. પુમકાને મીણમાં ન બાળવું, એને તો ક્રિયા કરતી વખતે પાણીમાં બોળી પલાળવું પછી ઉબડક જેમી ગળામાં એ બ્રહ્મદાતાણુ જીભના ઉપરના ભાગથી નાખવું, જ્યારે જીભ ઉપરના ભાગમાં ગળા આગળ જશે કે તરત ઉબડા આવશે, એ વખતે ઉબડો આવવાથી ગળું પહોળું થયું હોય છે, એટલે ઉબડો આવતાની સાથે તરત જ અંદર એ બ્રહ્મદાતાણુ નાખવું એટલે અંદર જશે, જેમ જેમ ઉબડો આવતો જાય તેમ તેમ અંદર નાખતા જવું આઠેક આગળ બદાર ગહે એટલે નાખવું બંધ કરી પછી એ દાતાણુને રહેજ હલાવીને ધીરે ધીરે બદાર કાઢી નાખવું. પછી ધોઈને સુકવી દેવું. આ બ્રહ્મ દાતાણુ નેતરની મોટી, પોતાના સવા હાથ લાગી ટચવી આંગળી

એવી પાતાળી અથવા એથી રહેજ પાતાળી હોય તો પણ ચાલે.
 વચમાં માંડે હોય તેને સાદું દરી સુવાળી દરી એનાથી પણ ઘાય છે.
 એના છેદા ઉપર ઘાતલનો કુચો દરીએ એવો કુચો કરી રાખવો.
 અને જે દિવસે જાણદાન કરવું હોય, તેના આમતી રાત્રે
 પાણીમાં બેળી રાખવું, એટલે નાશ થશે એનાથી પણ ઉપર
 લખ્યા પ્રમાણે જાણદાન સુખપૂર્વક કરી સકાય છે. આ જાણ-
 દાતાને, હંધીતી કહે છે. વડની વડવાઈથી પણ ઘાય છે પણ એ
 ગમે એટલી સાફ કરે. જનાં ગળામાં બળે છે. અને મળું વખતે
 નસાય છે, ઘાતાય છે એટલે વડની વડવાઈનું કરવું મોઝ્ય નથી.
 આ ક્રિયા જે દિવસે કરે તે દિવસે તેણ, મરતું, અને ખટાકા ન
 ખાવી, આથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે, અને કફની જાળ દૂર
 થઈ મળું સાફ થાય છે આ ક્રિયા અડવાડીયું કંવાથી સાધ્ય
 થાય છે, આ ક્રિયા પ્રાતઃકાળે શૌચ જતાં આવ્યા પછી કાંઈ પણ
 ખાધા પિત્ત વિના કરવી. આ જાણદાન રસમનું બનાવવામાં
 આવે તો જાણ જ સાદું અને સુવળું થાય છે.

૩-કુંજરક્રિયા-કુંજરક્રિયાને ગજકરની પણ કહે છે કુંજર
 એટલે હાથો, અને ગજ એટલે પાણી હાથો, કુંજર એટલે ક્રિયા,
 હાથો જેમ પાણી પીને જહાર કાઢી નાખે છે, તેમ આખળે પણ
 પાણી પીને જહાર કાઢવું તેથી આ ક્રિયાનું નામ કુંજર ક્રિયા
 અથવા ગજ કરણી પાડવું છે આ ક્રિયા કરવી વખતે, સિંચાણ
 હોય તો ગહેજ નવ રોકું ગરમ પાણી લેવું, અને ઉનાળે હોય તો ટંક પાણી
 લેવું, એક ઘડો પાણી લેવું. જાણી ઉમટક બેગી એ ધડમાંથી પાણીને લોટે
 લરી એ લોટાથી પાણી પીવું, એ પાણી પીવું લાવે નહીં જતા
 દરતા રાખી જાણે એક કોઠીમાં પાણી લરીએ છીએ એમ કહી
 પાણી પાંચ રોર સાત રોર અથવા એથી વધુ વધુ પીવાય એટલું
 પાણી પી જવું. પ્રથમ દિવસે કદાચ થોડું પીવાય તો થોડું પણ

મશેર નજી ગેર તો પીતુજ, એ પાણી પીધા બાદ પોતાના જમણા હાથની તર્જની અને નખમા એ બંને આગળી ગળામા કકડા આગળ નાખવી જેવા ઉમ્મોઝા આવી પાણી નીકળશે એમ વારંવાર આગળી નાખશે એટલે વારવાર ઉબકા સાથે પાણી બહાર નીકળશે આપણને એમ થાય કે હવે પાણી નથી એટલે આગળી નાખવી બંધ કરવી કદાચ થોડું પાણી ગઈ જશે તો તેથી કાંઈ દાનિ નથી, પીશ્યામ વાટે નીકળી જશે વળી આ ક્રિયા ખાધા પછી પણ કરવાની ગઈ કે તેનું કારણ એ કે કોઈ પણ પદાર્થ વિક્રિયા કરે એવો ખાવા મા આવી ગયો હોય તો તે આ ક્રિયા કરવાથી પાણી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે અર્થાત ઉત્તરી—વમન માફક પદાર્થ પાણીની સાથે નીકળી જાય છે અને વિક્રિયા થતી નથી એથી આ ક્રિયાને વમન ધીતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા અઠવાદિતુ કરવાથી સાધ્ય થશે આ ક્રિયાથી પિત્ત અને કફ દૂર થાય છે માત્ર વિક્રિયા કરે એવું ખાવામા આવી ગયું હોય તો તેની જાણ થાય કે તરત આ ક્રિયા કરવાથી બહાર નીકળી જાય છે અને સ્તરીરને નીચાગી નાખે છે આ કુજર ક્રિયા અથવા ગાજ કરણીને જળ ધોતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા પ્રાત કાળે શૌચ ગઈ આવી કાઢજા ખાધા પીધા વિના કરવી અને દિવસે તેન, મગસુ, અને ખટાઈ ન ખાવી

૪-અસ્તિ (જળ અગ્તિ) નામિ મગન વગ્ધાયુ ન્યસ્તવાનુત્તર્યા મનમ્ । ગાકુચેન પ્રસારચ ઝલ્લગરિત મમાચરત્ ॥ નાલિ કુખી જાય એટલા જળમા એમીને ઉત્કળામન કરીને (ઉલકક એસીને) યાને સકોચ વિગસ કરી જળ ભેગ અને મૂકે એમ જળ અગ્તિ કરે આ જળ અસ્તિથી પ્રમેહ રોગ, ઉત્તરના રોગ, કુરવાયુ (કુપિત વાયુ) એ મરી જાય છે અને દેહ સુદર નીરોગી થાય છે અસ્તિ વિશે જણાવવાનું કે આ અસ્તિ ક્રિયા માટે એક વેતની વસતી

સાફ સુગમી ટયની આગમી નવ એવા છીદ્ર વા હો સેરો અથવા
 મોગર અગર પપ કરીને પવન ભર છે, એવી રખતરની નાગી
 એક વેત સામી સેવી અથવા મીલમા જે બોલીન વરરાય છે,
 તેવુ સુગમી જેતુ આપ ને રાગ ને મીન લેડ આ નમમા રખતરની
 ના સેવી એ અર્થથી ઉત્તમ છે, અને બાગિ આટે સુગમ પ છે
 પછી ત્યા પાછી વહેતુ દાપ ત્યા જતુ વધાર પાછી દોષ તો
 જળમા ઉભા ઝડીને અને એધુ પાછી દોષ તો જળમા બેસીને
 આ ક્રિયા કઠી ઉપર બતાવેત નાગીને હા વાટે અગર અડધી
 ચાવી નાગ ઉઠાવતા એમને નરત પાછી ઉદરમા ચાલી એ પાછી
 ચડવા પછી નજા બદાર કાઢી સેવી અને જળાશયથી બદાર જાહેને
 એ પાછી કાઢી નાખતુ આમ બ આગ વખત ગયાથી પનો મધા
 મ સાફ થઈ જશે માર્ય થોડુ પાછી પેગમા રહ્યું છે એમ
 જાણતો અપરાધન કરતુ અને પછી પાછી કાતુ એમને એ પાગી
 નીકળી જશે આ ક્રિયા વિશાળ તજાવમા પાગરમા અને ઘે
 કો હોય તો મોગ નપેનામા પાછી લાહેને પળ કરાય આ ક્રિયા
 સવારે ખાધા પિંધા વિના કઠી અને એ દિવસે તંત્ર મ યુ અને
 ખદાઈ ન ખાવી

૫-શુ > બસિત—હાલથી સુગમી નાખ્યા વિના જળને
 બ ન કેવળ પવન ન નાગ ઉઠાવી લવે અને મૂકવે તેને મૂક બાગિ
 કહે > અથવા રથગ બસિત પાળ હે છે જમીન પર ઉભાક
 બેસીને આ ક્રિયા કરવાની હોવાથી રથગ બસિત મહેવાય છે અને
 જળ નિના કેવળ પવનયોગ આ ક્રિયા કરવાની હોવાથી શુ >
 બસિત મહેવાય છે શરીર કૃપ હો નોજ મૂક બસિત સાપ છે હા
 શરીરવાળાએ એક વખત સુગમી વતી સુદાહારા જળ ચાવી પછી
 સુગમી કાઢી લઈ એ જળ કાઢીનાખતુ પછી ગુદામા સુગમી નાખ્યા
 વિના જમીન પર ઉભાક બેસી નાગ ચલાવવા જોયો એમ પવન

બદારને। અંદર ચડશે અને પછી પાણી છોડે એમ પવન છોડવાથી
 ભડભડ અવાજ કરતો પવન બહાર નીકળશે આમ વારંવાર ઉપરા
 ઉપરી કરવાથી પવન ચડશે અને અવાજ કરતો બહાર નીકળશે. આવી
 રીતે શુષ્ક ખસતી સિદ્ધ થયા પછી ભુંગળી વિના પણ જળ ગુદા વાટે
 ચઢાવી શકાય છે હિલા રહીને અથવા બેસીને જળમા ગુદાનો ભાગ
 ભુંગળી ચઢાવ્યા વિના ગાંધી નળ ચઢાવવાથી એકમ જળ ચડશે,
 અને કાદશો એટલે તરત બધું પાણી નીકળશે આ બંને પ્રકારની
 બસિત ક્રિયાથી પેટનો મળ સાફ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય
 છે, ઉદર વ્યાધિ થતા નથી અને પિત્ત તથા કફ સાફ થાય છે
 આખનુ તેજ વધે છે શરીર હલકું અને ગૃત્તિવાળુ રહે છે આ
 ક્રિયા પ્રાત કાલે શોચ જઈ આવી કાંઈ પણ ખાધા પીધા વિના
 ડગવી અને જે દિવસે ક્રિયા કરે તે દિવસે તેમ, મરચુ અને ખાંધ
 ન ખાવી

૬—નેતિ—વિત્તસ્તિ માનસક્ષમસૂત્ર નાસાનાલ પ્રવેશયેત્ । મુખા
 ન્નિર્ગમયેન્નચાત્ પ્રોચ્યતે નેતિ કર્મક્રમ ॥ વેતલાર શબ્દ સુવાળુ
 સુતર નાસિકાના છીદ્રમા પ્રવેશ કરાવે પછી મુખ થકી બહાર કાઢે
 તે નેતિકર્મ કહેવાય છે નેતિ વિષે વિશેષ જણાવવાનું જે સવા
 સરાવેત બંને છેડા ઉદગપૂર્વક વણવા અને વચસો ભાગ સવા
 વેતને વણ્યા વગરનો રાખવો પછી બંને છેડાને મીણ ઉતુ કરી
 અંદર બોળી મીણ પાતુ, જેથી અછડ અને સુવાળી થશે વચ સો
 વણા વિનાનો ભાગ કારો રાખવો એને મીણમા બોળવો નહીં પણ
 નેતિ કરતી વખતે એ લાગને પાણીમા પવાળવો. આ નેતિ માટે
 ૨૦ નજરનુ સુતર વાપરવું એક આખી નેતી અને એક આખી
 નેતિને અડધી કાપી લઈને અડધો ભાગ એમ દોઢ નેતિને યુગલ
 નેતિ કહે છે અને એક આખી નેતિને ધર્ષણ નેતિ કહે છે યુગલ
 નેતિ ડગવી હોય ત્યારે પ્રથમ હિલાડક બેસી જે સ્વર ચાલનો હોય

તે તરફના નાકના છીદ્રમાં અડધી નેતિનો છેડો 'ધીરે ધીરે નાંખવો' એ જ્યારે ગળામાં આવે ત્યારે જમણા હાથના અંગુઠા અને તર્જની વળી એ છેડાને પકડી બહાર મુખવાટે થોડો કાઢવો, અને એ છેડા સાથે જે આખી નેતિ છે તેનો છેડો દોરાવતી અથવા એ બંને નેતિના છેડાવતી બંને નેતિને ગાંઠ જીએ વાળવો પછી અડધી નેતિને નાક દ્વારા બહાર કાઢવી જેથી આખી નેતિનો છેડો પણ નાક દ્વારા બહાર આવશે પછી એ ગાંઠ અથવા દોરા છેડી નાંખી આખી નેતિ નાકના છીદ્રમાં એમને એમ રહેવા દઇ અડધી નેતિને નાકના બીજા છીદ્રમાં નાંખી ગળામાં આવે ત્યારે અંગુઠા અને તર્જની દ્વારા પકડી મુખ વાટે બહાર થોડી કાઢી પછી જેના છેડા સાથે આખી નેતિનો જે બીજો છેડો છે તેને ગાંઠ વાળી અડધી નેતિને નાક દ્વારા બહાર કાઢવો. અને ગાંઠ છેડી નાંખવી જેથી આખી નેતિના બંને છેડા નાસિકાના છીદ્ર વાટે બહાર આવશે અને આખી નેતિનો જે વચ્ચે ભાગ વધવા વગરનો છે. તે નાસિકાના ઉપશ્લેષ્ઠના ભાગમાં આવશે પછી ધીરે ધીરે એક બે વાર ફળવેથી ધર્મજ કરી, એ આખી નેતિ નાસિકાના ક્ષેત્રે ને એક છીદ્ર વાટે બહાર કાઢી બધું સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ સુકવવી. આ ક્રિયા કરતી વખતે છીદ્ર આવે કે ધર્મજ કર્યા બાદ સ્નેહ જરા લોહી આવે અથવા બંદર થોડીવાર બેસે તો મનરાત્રુ નહીં એ બધું આપો આપ મટી જશે, અને બીજી વખતે એવું કાંઈ ઝાઝું નહીં થાય, અને નેતિ સારી ગીને થશે. આમ એક અઠવાડિયું એક એક દિવસને અંતરે અથવા રાત્રી કરવાથી નેતિ સાધ્ય થશે. આ નેતિ કરતા પ્રથમ બે વાર દિવસ કે એકાદ દિવસ સ્નેહ સળેખમ જેવું જખાય તો તેથી મનરાત્રુ નહીં એ પણ મટી જાય છે. આ લુપ્ત નેતિ થઇ ખેંચાય, ફલે ધર્મજ નેતિ કરવી હોય તો આખી નેતિનો એક છેડો પ્રથમ નાસિકાના એક છીદ્રમાં નાંખી ગળામાં આવે ત્યારે અંગુઠા અને તર્જનીથી

પકડી થોડો બહાર કાઢવો. અને નેતિ એમને એમ છીદ્રમાં રહેવા દેવી. પછી ૪ બીજો છેડો નાસિકાના બીજા, છીદ્રમાં નાખવો એ પળ ગળામાં આવે ત્યારે અગ્રા અને તર્જનીથી પકડી મુખપાટે બહાર થોડો કાઢવો. પછી એ બંને છેડાને મુખપાટે બહાર નીકળ્યા હોય તેના છલો ગાંઠ વાળવો અથવા બંને છેડા બેગા કરી ઉપર દોરો બાંધવો. પછી એ નેતિને ધીરે ધીરે ફેરવવાને એ બંને છેડા ગળામાંથી નાસિકાના બંને છીદ્રમાં બહાર આવે અને વચ્ચે વિનાનો સાથ ભાગ લસાટમાં આવે, એટલે એ ગાંઠ છોડી નાંખવી, અથવા દોરો છોડી લઈ ધીરે ધીરે બંને છેડાથી જોડા દળાવે દળાવે ફર્સ્ટ કરી, બહાર નેતિ ધીરેધીરે કાઢી લેવી આ ધર્મજ નેતિ થઈ કહેવાય બંનેનાં કળ એકજ છે આ નેતિ કંગવાથી આખનું તેજ વધે છે. વાદ શક્તિ વધે છે અમરજી સક્તિ કમમ ગહે છે. અને નાસિકા તથા કપાલના ભાગમાંથી કોઈ દુઃ કરી એ ભાગ સ્વચ્છ રાખે છે આ નેતિ સાધ્ય થવા પછી જ્યારે જ્યારે જાતનું સધી આવે ત્યારે એકાદ બે વાર કરવી જોઈ એ ભાગ સ્વચ્છ રહે છે. આ નેતિ કર્યા પછી નાસિકાથી જળ પીવું એ ધણુંજ ઉત્તમ છે. નાસિકાના છીદ્ર પાસે પાણીનો ભરેલો પ્યાલો અથવા લોટો રાખી શ્વાસને ગળામાંથી ખેંચવો એટલે પાણી નાસિકાના છીદ્ર વાટે ગળામાં આવશે અને પાણી પીવાશે. આ શ્વાસ નાસિકા દ્વારા ન ખેંચવો જો નાસિકા દ્વારા ખેંચશે તો પાણી કપાળના ભાગમાં જશે અને એથી માથું દુઃખવા આવશે માટે કાળજીપૂર્વક શ્વાસ ગળામાંથી ન ખેંચીને પાણી પીવું. આ પાણી આપણી દૈન્ય મુજબ પીવું આમ પાણી પીવાથી આખનું તેજ વધે છે. મનકમા ઠંડક ગહે છે. અમરજી સક્તિ નાછ રહે છે. અને જો આ રીતે ઉપધ્યાન કરવામાં આવે અને રોર બજેર પાણી પ્રાતઃકાળે પીવાય તો કળજીયાન મટે છે. અને ઉપરના બધા ફાયદા મળે છે. આ નાકે પાણી પીવું તેને

જાળનેતિ કહે છે આ જાળનેતિ ગજા કન્યામા આવે તો સ્ત્રી
સારી છે આ દોરાની ઘણીની નેતિ રોજ કન્યાની જરૂર નથી, પણ
પોતાને માફક આવે એમ કરવી, આ ક્રિયા-ક્રાંતિ મળે કાંઈ પણ
આધારીધા વિના સૌથી જાણ આલ્યા પછી ક-ની જે નિર્મે આ
ક્રિયા કરે તે દિવસે તેણ, મરણ, તથા ખટાક ન ખાંડી આ નેતિ
રેશમની બનાવવામા આવે તો તે ધર્મીજ સારી અને નુનાળી થાય ન

૭-નાટક ॥ નિમેષાન્મયક સ્વસ્ત્વા, સુક્ષ્મ જટય નિરીધયત્ ।
ચાવદ્યુગિવત્તિ જાટક પ્રોચત્ત કુર્ચ ॥ કોમ નાની ચીજ ઉપર
આમ ટપકે ત્યા સુધી પસંદ માર્યા વિના એકી નજરે જોઈ જોત,
અને એમ અજાણ આ કરવો તે નાટક છે, આ જાટકનો અભ્યાસ
કરવાથી સાબલી મુદા સિદ્ધ થાય છે અને નેત્રના તમામ રોગ દુર
થાય છે જાટક નિરે વિશેષ જાણવવાનું જે, દ્રષ્ટિ સ્થિર તે નાટક
કહેવાય ॥ જાટક સિદ્ધ કરનારે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવા માટે, કાળા રંગનું
વાદળી રંગનું અથવા લીલા રંગનું ગોળ ચમરકું અગાઉ ઉપર
ચીતરણ અને વચ્ચેના તુવેરની દાગ જોતકું સફેદ રંગનું બિદુ
ચીતરણ પછી એ ગોળ આકૃતિ આપણા સામે આશરે દોડ દાથ
છટે આપણી આખ ન ખેચાય એમ રાખવી અને આપણે આપણા
થી સુખપૂર્વક જોવી શકાય એવા આસન ઉપર આપણને અનુકૂળ
પડતા આસનથી એસી સામે રાખેના ગોળ ચમરકાની બ-રના
સફેદ બિદુ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી જોવા દેવું આખને મનકું
મારવાની ધ્યેય થાય તો પગ નર્મ મુધી રોકાય ત્યા સુધી ૧૫
અને પછી નજર રોકી શકાય એટલે એક બે મટકા મારવા આખમા
પાણી આવે તો આવવા દેવું છતાં પણ મનકું ન મારવું વળી
ન રહેવાય એટલે એક બે મનકા મારવા આમ રોજ એકથી દોડ
ક્યાક સુધી અભ્યાસ કરવો એક અઠવાડિયાની અંદર આખન
મટકા મારવાની જરૂર નહીં પડે, અને દ્રષ્ટિ સ્થિર મટકા માર્યા વિના

રહેશે પાણી થોડા રોજ આવશે, પછી એ પણ નહીં જોવું આવી
 સુખાદ્ય જશે. પાણી આંખમાં આવે ખડું પણ પછી એ બંધ થઈ
 સુખાદ્ય જાય છે. અને આંખ પવનમાં માર્યા વિના આપણી છાત્રા,
 મુજબ ક્યાકોના કલાક સુધી સ્થિર રહેશે, આ દ્રષ્ટિ સ્થિર થઈ છે કે
 નહીં તેની ખાતરી કરવા માટે. આપણે આંખ બંધ કરી, આપણી
 આંખની કીકીને આંગળી વળી રહેજ નોરથી પાંચ દસ સેકન્ડ દબા-
 વવી એટલે આંખની અંદર રાતા પોળા વિગેરે રંગનું તેજ અને
 જુદી જુદી ભાતો જણાશે, પછી આગળ આંખ ઉપરથી લઈ લેવી
 અને આંખ તો બંધજ ગખવી, પછી એ જે કાંઈ બંધ આંખે
 જણાય, તે ઉપર, નીચે, અથવા આડું, અવળું, જવું
 જણાય તો જાણવું કે આપણી દ્રષ્ટિ હજી સ્થિર થઈ નથી, અને
 એ જે કાંઈ દેખાય તે જ્યાં હોય ત્યાં તે ત્યાજ ચિર રહે અર્થાત
 સ્થિર ગખી શકીએ તો જાણવું કે આપણી દ્રષ્ટિ ચિર થઈ છે
 ગોળ આકૃતિનો રંગ, કાળો, વાદળો અને લીલા રાખવાનું કારણ
 એ કે એ રંગો આંખને કંડક આપે છે અને આંખના તેજ ને નુક-
 સાન કરતા નથી ત્રણ બીંત ઉપર કાળું ટપકું કરી એના ઉપર
 પણ દ્રષ્ટિ ચિર કરી શકાય છે. દેવના ફોટાના મુખના નાક ઉપર
પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે, જમીન ઉપર સુદર નાનો પદાર્થ
મૂકીને અથવા નાનું ટપકું કરીને પણ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી શકાય છે
આપણને જે રીત સુગમ પડે તે રીતે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી આ અવ્યાસ
વખને મનમાં પોતાના છબ્બ દેવના મંત્રનો જપ કર્યા કરવો, આ
દ્રષ્ટિ સ્થિર થવાથી, વૃત્તિની ચંચળતા દૂર થાય છે, અને ધારેલા
દેશમાં (અનમમાં) દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી શકાય છે, આ ત્રાટક અવ્યાસમાં
અતિ ઉપયોગી છે, આ ત્રાટકથી આંખનું તેજ વધે છે, અને
આંખ નિર્મળ થાય છે, અને આંખના રોગો પણ થતા નથી. રાત્રે
ત્રાટક કરવા બેસવું હોય તો, અને દિવસના ભાગમાં દ્રષ્ટિ સ્થિર,

‘કંદવાના પદાર્થ ઉપર પ્રકાશ જગજગર ન પડતો હોય તો દીવે
 રાખવો, પણ એ દીવાનો પ્રકાશ દ્રષ્ટિ ગિયર કાઢવાના પદાર્થ ઉપર
 પડે, પણ આપણી આંખ ઉપર પ્રકાશ ન પડે એમ કાઢક રીત ને
 આડું કાઢવાનું પુંડું, અથવા પતક કે પાટીનું ગમે તે મધ્યનું જેથી
 દીવાના પ્રકાશથી દ્રષ્ટિ એસાઈ ન જતાં ત્રાટકે કગચમાં આનંદ
 આવશે, આ ત્રાટકના અભ્યાસ કાળમાં બહુ મગ્યું આવું નહીં,
 તથા ગરમ પદાર્થ બહુ ન આવ્યા, ગરમી કરે એવા પદાર્થ ખાવાથી
 આંખમાં પાણી બહુ આવે છે ત્રાટકે કરવાના આધનમાં કાળું, વાદળી,
 અથવા લીલા રંગનું ગોળ વર્તુળજ ઘીજા કરતાં સાફ છે, અને
 એના ઉપર ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવામાં ધણી સુખમના રહે છે,
 અને આનંદ પણ આવે છે આ ત્રાટકનો અભ્યાસ જળ મદિના
 મુધી સનત કરવો, દરરોજ એક કલાક મુધી અભ્યાસ તો જરૂર કરવો,
 એથી વધુ કરી શકાય તો કાંઈ વાધો નથી, પણ એક કલાકનો
 અભ્યાસ કરવોજ જેથી ત્રાટક આરામર સિદ્ધ થઈ જશે આ ત્રાટકનો
 અભ્યાસ સ્ત્રી કે પુરુષ ગમે તે જાતીનાં કરી શકે છે આખનું
 તેજ ધન્ય માઠ્યુ હોય એવા જુદોને આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો
 અનુકૂળ પડતો નથી, ક્રમોગ્ર વધથી તે ચાલીસ પચાસ વગસની
 ઉંમર સુધીના આ અભ્યાસ માટે યોગ્ય છે.

૮-નૌલી (નોળી)-૧। ભમન્દ્ર વેગે તુન્દંબ, ભામવેકુમયવાસંચો ।
 સર્વરાગાન્નિદ લીહ દેહાન્તલ વિવસ્થાનમ્ ॥ એહિ નળ હિંદી પેટને જેમથી
 એહિ બાણુ ધુમાડે અર્થાત્ દેરવે આમ હાળા જમણા નળને દેરવવા
 તે નૌલી કહેવાય છે આ પેટના તમામ રોગને દૂરે છે, અને જઠ-
 રાગ્નિ પ્રદીપ્ત થરે છે, અને અજને પાચન કરે છે, નોળી ત્રિપે ત્રિશેષ
 જળાવવાનું જે લંગોટ રાખી અથવા ‘ધોલીનું’ કેટલી નીચે પહેરી વાકા
 થળી એ હાથ ધુંટલ ઉપર રાખી, પછી શ્વાસને બધો બહાર નાસિકા
 ફાટે કાઢી પેટને ઊંચું ચઢાવી, ધુંટલ ઉપર હાથથી વારફરતી બાર

દઇ, પેટને સંકેતથી લઇને નળને બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો. આમ વારંવાર કરવાથી, બંને બાજુના નળ ઉંચા થશે, અને પેટ પડખેથી સંકેતો ઝળશે. આમ નળ ઉંચા થયા બાદ ધુંટણ ઉપર ફાંચથી બાર વારા ફરતી ડાબા જમણા ધુંટણ ઉપર ફેંચાથી નળ ફરશે. આમ બંને નળ ડાબા અને જમણા પણ ફરશે. ઊભા ઊભા ફેરવતા આવડે, ત્યાર પછી ઉભડક બેસીને ઉપરની રીત મુજબ નળ ફેરવતા એ આવડયા બાદ પહાંડી વાળી બેસીને ફેરવશે. તે તેમ પણ નળ ફરશે, આ ક્રિયાનું નામ નોળી છે. જેના શરીરમા મેદ હોય છે, તેનાથી આ ક્રિયા થઇ શકતી નથી આ ક્રિયા શીખનારે મેદ હોય તે પ્રથમ મેદ દૂર થાય નેમ કરવું, અને પછી આ ક્રિયા કરવી આ ક્રિયાથી ઉરના વ્યાધિ દૂર થાય છે, અને વજોલી થઇ શકે છે, કારણ કે અપાનવાયુ ખેચવાથી મૂળ દારથી અને જનન ધોરથી નળ ખેંચી મકાય છે. આ ક્રિયા પાતઃક્રમે કામ પણ પાધા પાધા વિના સૌચ જામ આગળ બાદ કરવી, આ ક્રિયાથી અપાનવાયુ કમજો ગહે છે આ નોળી સિદ્ધ થયા બાદ એક મહિના સુધી ગેજ પ્રાતઃક્રમે કરવી, આ નોળી ક્રિયા કેટલા વખતમા સિદ્ધ થશે તે નક્કી નથી, અભ્યાસીની શુદ્ધિ ઉપર અને ક્રિયાને ગુદણ કરવાની શક્તિ ઉપર આધાર છે.

૬-કપાલભાતિ- ॥ વાતક્રમેણ વ્યુત્ક્રમેણ, શીત્યક્રમેણ વિશેષતઃ । માલભાતિ ત્રિપાકુર્વાત, વર્ષદેવનિવારયેત્ ॥ આ કપાલભાતિ એટલે કપાલ એટલે લાલને સ્વચ્છ કરવું તે આ કપાલભાતિ ત્રણ પ્રકારની છે. વાતક્રમ, વ્યુત્ક્રમ, અને શીતક્રમ પવન વટે કપાલને શુદ્ધ કરવું તે વાતક્રમ બંને નાકના ધોરથી જળને ખેંચીને મુખથી બહાર કાઢવું તે વ્યુત્ક્રમ, અને મુખથી જળ ખેંચીને નાકથી બહાર કાઢવું

તે રીતક્રમ કપાલભાતિ છે, આ જળ વડે કપાલ શુદ્ધ કરવાની રીત મુદ્રાઓમાં આવી જાય છે, જેથી અહીં જણાવી નથી. નાકના ડાબા છીદ્રથી પવનને ખેંચીને જમણા છીદ્રથી બહાર કાઢવો, અને પછી જમણા છીદ્રથી પવનને ખેંચીને ડાબા છીદ્રથી બહાર કાઢવો, આ શ્વાસ લેવાની તથા મૂકવાની ક્રિયા મધ્યમ રીતે કરવી, વળી બને નાસિકાથી શ્વાસ યથા બંને નાસિકાથી શ્વાસ મૂકવો આ બીજી રીત યથા આ બંને રીતનું ફળ એકજ છે. આ બંને ક્રિયા કપાલ (ભાસ) માર્ગને શુદ્ધ કરે છે, આ તથે પ્રકારની કપાલભાતિ કરતાં સર્વ ચાગનો નાશ કરે છે, કપાલભાતિ વિશે વિશેષ જણાવવાનું જે, પદ્માસનથી અથવા સીધાસન કે સ્વરિતઃક્રમથી. બેસી આંખ મુખ બંધ રાખી બંને નાસિકાથી બહારની ધમણ મારફત પવન જોરથી લેવો અને મૂકવો આમ મો વખત કરવું પછી હેલ્વી વખતે બધો પવન જોરથી નાસિકાદ્વારા બહાર કાઢી નાંખી તરત એકદમ જોરથી પવન ઉદરમાં ભરવો અને બંને નાસિકાનાં દ્વાર બંધ કરી જમણે પવન બંધ કરી જમણાંથી સુખપૂર્વક કુંભક રહી સહે ત્યાંસુધી કુંભક કરવો, પછી હોડવાની દૃઢ આય ત્યારે ઉઠવાન બંધ કરી નાસિકાના ડાબા છીદ્રથી પવન ધીરે ધીરે છોડવો અર્થાત રેચક કરવો આ એક કપાલભાતિ યથા કરેવાય, આમ પાંચ કપાલભાતિ કરવથી કપાલનો ભાગ શુદ્ધ થાય છે, સર્વેષ્ઠમ મટે છે કફનો નાશ થાય છે, જહરાગ્નિ પ્રગ્નિ કરે છે, હૃદયને મજબૂત બનાવે છે, ઉદરવ્યાધિ દૂર થાય છે, અને કેકસા મજબૂત થાય છે આ ક્રિયા ઘણી સારી છે. આ ક્રિયા એકજ દ્વિસમા સાધ્ય થાય છે, દરરોજ કપાલભાતિ કર્યા કરે તો પબ્ધ સારી છે. દરેક ત્રણમાં કરાય છે, આ ક્રિયા પબ્ધ રીતે જોઈ આવી આતઃક્રમે કાંઈપણ આધારીયા વિના કરવી, સાયંકાળે કરવી હોય તો વાળુ કર્યા પહેલાં કરવી, ત્રણથી વધારે કપાલભાતિ કરનારે તેજ, મરચું અને ખટાઈ ન ખાવી.



આ મળ શુદ્ધિની ક્રિયા પ્રાત કાળે કરવાની છે, દિવસ ભગી ગયા પછી કરવી હતા કોઈ વ્યાધિના અંગે કે કોઈ અકસ્માત પ્રસંગે કરવી પડે તો તે વખતે તે પ્રસંગ પુરતીજ કરવી, આ ષટ્ ક્રિયાઓ ઋતુની સધીકાળે કરવાની છે, અને તે પણ એક, બે, કે ત્રણ દિવસજ કરવી આ ક્રિયા ખાસ ગેને મેઠ હોય તેનેજ ઘણી ઉપયોગી છે, કદ અને પિત્ત પ્રકૃતિનાજાને પણ ઉપયોગી છે, આ ક્રિયા હરકોઈએ જાણી લેવી સારી છે, ઘણી ઉપયોગી છે ઋતુની સધીમાં કરનાથી, એ ઋતુના ફેરફારથી જે રોગાદિ થાય છે, તે થતા નથી અને આરોગ્યતા જળવાઈ રહે છે

કીરણ-૮.

આમન

આ નિશ્વસા જુદી જુદી જાતની ૮૪ ચોર્યોગી લાખ યોનીઓ છે અને એઓની મેસનાની રીત ઉપગ્રથી બધા આસનો મળી ચોર્યાંસી લાખ આસનો સાક્ષાત શકર લગવાને કલા છે એ સર્વના બેઠને તો સાક્ષાત અદ્રમૌનિ શકરજ જાણે છે, પણ એ સર્વ આસનોમાંથી માત્ર ૮૪ ચોર્યાંસી આસનો જ મુખ્ય ઉપયોગી હોઈ શકે લગવાને કલા છે, અને એમાં પણ યગ્યાભ્યાસ, ધ્યાન, ધારણા પૂર્વક, જપ વિગેરે માટે ઉપયોગી તો, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, અને સ્વરિતમસન, આ ત્રણ જ આસનો છે, અને એ સિવાયના આસનો સુખપૂર્વક સાત્ત્વિક વ્યાયામ કરવા માટે અને શરીરના રોગ દોષ યમન માટે છે નીચે જણાવેના પચ્ચિસ આસનો દર્શાવ કરેલાથી શરીરના રોગ દોષ મટે છે અને સુખપૂર્વક સાત્ત્વિક વ્યાયામ થાય છે, અને શરીરની સુખાકરી જળવાય છે આ આસનો દાથ,

જમણા પગ ડાબા સાથળ ઉપર અને ડાબો પગ જમણા સાથળ ઉપર રાખવો અને સીધા ટટાર સુખપૂર્વક બેસવું તે પદાસન છે. બદ્ધપદાસન એટલે પદાસન કરી બેઠા પછી, પાછળ હાથ લઈ જઈ જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગુઠો પકડવો, અને ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો અને સીધા બેસવું તે બદ્ધ પદાસન છે.

૩-સ્વસ્તિકાસનમ્ ॥

જાતુર્વારંતરે કૃત્વા, સમ્યક્ ક્ષાત્ તલેઽસમે, ।

જ્ઞજુકાયઃ મમામોનઃ સ્વસ્તિકતત્ત્વચલતે, ॥

અને પગના સાથળ અને પીડીની વચ્ચે બેઠા પગની પાની રાખી સુખપૂર્વક, સરળ શરીર રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન છે.

૪-પશ્ચિમતાનાસન-લાબા પગ કરી નીચે બેસી બેઠા હાથ વડે બે પગના અંગુઠો પકડી, પગના ધુટણનો ભાગ વચમાંથી ઉંચો નહી થવા દેવો ને ડોક નીચી નમાવી ધુટણ ઉપર રાખવી તે પશ્ચિમતાનાસન કહેવાય છે.

૫-ધનુષાસન-બેસીને જમણા પગ ડાબા કડી ડાબા હાથ વડે તેનો અંગુઠો પકડી રાખી, પછી જમણા હાથ વડે ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડી ડાબા પગને કાન સુધી બેઠી રાખવો, અને જમણા પગને સીધો રાખી મૂકવો તે ધનુષાસન છે. આ આસને આજ રીતીએ ડાબા જમણા હાથ પગને ફેરવી નાંખવાથી બેઠાદાર થાય છે. આ આસનની આકૃતિ ધનુષ વડે બાણ મારતા હોય તેવી થવાથી ધનુષાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હાથ પગ કસાય છે, તંદ્રા નાશ પામે છે, અને જ્ઞાતિ આવે છે.

૬-દ્વિપાદશિર્પાસન-બેસીને બેઠા પગ ડોક ઉપર ચઢાવીને જમિ પર ટેકા લઈ અથવા હાથ બેઠીને બેસવું તે દ્વિપાદ શિર્પાસન.

છે ફક્ત એકજ ડાબો અથવા જમણો પગ જોગી ઉપર ગણવાથી વામપાદ સિર્ણસન, અને દક્ષિણપાદ સિર્ણસન કહેવાય છે આ આસન = પાશિની નામની મુદ્રાના નામથી જોળખાય છે, ઉપર મુગળ આસન કરી બંને હાથના બૂમિ ઉપર ટેકા મઠ સરીર તોળી રાખતુ તે “વજ્રેલી” મુદ્રા કહેવાય છે આ આસનથી વાસાનો અને જોગીનો દુ ખાવો મટી બિહુનો જપ તથા કુંડલીની મહિત જાગૃત થાય છે

૭-મત્સ્યે-દ્રામન-જમણા પગની એડી પેદુ ઉપર મૂકી ડાબા પગનો કોરો જમણા પગના કુંટળ પર રાખી જમણો હાથ ડાબા પગને અવળો જરાવો ડાબા હાથનો અંગુઠો પકડવો, અને ડાબા હાથને પીડ પાળીથી લદને જમણા પગની એડી પકડવી તે મત્સ્યે-દ્રામન છે આ આસનની રીતમા હાથ પગ ઉતરા સુનગી કરવાથી ડાબા જમણા જોમ બે પ્રકાર થાય છે આ આસન, આરબગાંઠ પેદુ તથા કમરનો દુ ખાવો અને બીજા પગ દરદોને મટાડે છે તથા સુખશ્ચાન્દુ હાર ઉધાકનાર તથા જઠરાગ્નિ પ્રાપ્ત કરનાર છે

૮-લોલાસન-પદાસન કરી બંને હાથ વડે બૂમિ ઉપર ટેમ મઠ અદર થઈ ખુલવ. તે લોલાસન છે, આ આમથી વાતવિમર અને અચળતા મટી જાય છે

૯-કુન્કટાસન-પદાસન કરી બંને હાથને બંને તરફના સાથળ અને પીડીના વચ્ચે જામના ગાળામા નાખી બમિ ઉપર બે હાથના ટેમ વળી અખર મતુ તે કુન્કટાસન છે

૧૦-ગર્ભાસન-(ઉત્તાન કૂર્માસન, -પદાસન કરી બંને હાથને બંને તરફના સાથળ અને પીડીના વચ્ચે જામના ગાળામાં નાખી એ હાથ વડે ડોકને પકડી રાખી બેસતુ તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાન કૂર્માસન છે

૧૧ ચક્રાસન-ઉભા રહ્યા પછી બંને હાથ વડે બે પગના અંગુઠા પકડી સ્થિર થવું તે ચક્રાસન છે. અને સપ્તજંઘ બંને હાથના આગળાં વડે બંને પગના આગળા પકડી રાખવા તે વતુકાસન છે

૧૨- વામહસ્ત ચતુષ્કોણાસન- જમણા પગને ઉંઘેા ગાખી બેસવું અને પછી ડાબા હાથના વચ્ચેના ભાગમા ડાબા પગનો નળો રાખી જમણા હાથને ડેક પાછળથી લઈ ડાબા હાથના આગળા પકડી રાખવાં અને સ્થિર થઈને બેસવું તે વામહસ્ત ચતુષ્કોણાસન છે, આ આસનથી હસ્તની નખળાઈ દૂર થાય છે

૧૩-પવનમુકતાસન- બંને પગની એડી બંને ડગરાને અડે એવી રીતે પગવાળા ઉભાડક બેસી બંને ઢીચણને હાથની અડધે લઈ હાથ વડે અદબવાળી બેસવું તે પવન મુકતાસન છે, ફક્ત એક એક પગ રાખી અદબવાળી બેસવાથી વામપાદ અને દક્ષિણપાદ પવનમુકતાસન ગણાય છે એમ બે બેદ છે

૧૪-શ્વાસગમનાસન- ડાબા પગની એડી ઉંચી રાખી ફક્ત ડાબા પગના આગળા ઉપર શરીરને તોળા રાખી ડાબું પડખું ડાબા સાથળાને લગાની ડાબી કાખ ડાબા પગના ઢીચણમા ધાલી જમણા હાથને પણ કણપર રાખી ડાબા હાથ વડે જમણા પગને ભૂમિથી અદ્ધર ગબેચો કણે પકડી ગાખી બેસવું તે શ્વાસગમનાસન છે. આ આસન ઉલટું સુવટું કરવાથી, વામ દક્ષિણ શ્વાસગમનાસન એમ બે બેદ છે આ આસનથી ડાબો અથવા જમણો સ્વર દુરત દશાષ્ટ સેક-ડમા કે એક નાનીટમા બદલાઈ જાય છે આ આસન સ્વર બદલવામા ખાસ ઉપયોગી છે.

૧૫-સિંહાસન-શિવનીના જમણા ભાગમા ડાબા પગની પાની તથા શિવનીના ડાબા ભાગમા જમણા પગની પાની રાખ પવાડી

ગાળી બેસી, બે હાથના પંખા બંને દીવાલ ઉપર જાર ના ઉપર
રાખી જીભ બહાર નીકળી મખી ત્રણ પોટી અવાજ કરી બેસવું તે
સિંદાસન છે. અને આંખ કાઢી ડોક નમાવી પંખા દીવાલ પર ન
રાખતાં જમિ ઉપર રાખી અડધી જીભ બહાર કાઢી ભયંદરના
બતાવી બેમણ અને ત્રણ પોટી અવાજ કરવો તે 'બાધાસન' છે.
આ આસનથી જૂખ વધે છે, તથા ત્રણ બાજેને બાધનશ્ચ અને બાજ
વધારનાર છે.

૧૬-મથુરાસન-ઉંચડક બેસી બે હાથના પંખા જમિ ઉપર
ગાળી બંને હાથની કાણી બેઠી કરી પેટની અંદરના નળ દબાવ
તેવી રીતે પેટના ઉપર કાણી રાખી બેઠી હાથના ઉપર યોગીને નોળવું
અને પછી ડોક આમળ નમાવી, પગ લાંબા કરી લેંચા કરવા
તે મથુરાસન છે, આ આસનની આકૃતિ મોરના જેવી થાય છે
તેથી મથુરાસન કહેવાય છે આ આમળથી પેટની બરોસ તથા
તમામ પ્રકારના ઉર બાધિઓનો નાશ થાય છે, જઠરાગ્નિ તે-
થાય છે આકરમ ફેર થાય છે, જસ્ટી ક્યાં પછી પેટમાં ધોતું ધણું
પાણી નીકળવું બાકી રહી મથું હોય તો તે આ આસન કરવાથી
નીકળી જાય છે.

૧૭-કંઠાસન-જમિ ઉપર બંને હાથના પંખાના ટેકા મખી
ઉંચા લાંબા પગ રાખી બે હાથની કાણી પેટના પર મખી આખા
શરીરને અધ્ધર તોળી રાખવું તે કંઠાસન છે. મથુરાસનમા શરીરને
અધ્ધર રાખ્યા પછી પગ લાંબા કરવા, અને આ આસનમા
પ્રથમથીજ પગ લાંબા રાખી આસન કરવું, આટલો ફેર છે, પગમય
મથુરાસન પ્રમાણે ફરવડ કરક છે.

૧૮-વૃક્ષાસન-બંને હાથના પંખા બેઠા કરી જમિ ઉપર રાખેલા
મખીને ટેકા કપ રાખીને પગ લેંચા બહાર કરવા અને શરીર જમિ

ઉપર રાખી જ્ઞાની માફક સ્થિર થવું તે જ્ઞાસન છે. આ આસનથી વીરની ઉર્ધ્વ ગતિ થાય છે. અને પ્રાણની ગતિ કાણમાં આવે છે. આ આસનમાં હિંચ રાખેલ પગથી પગાડી પણ વળાય છે, એ અર્ધ-જડાસન કહેવાય છે. વળી માથું મોપારી ઉપર અને શ્રીફળ ઉપર રાખીને પણ કરાય છે, પાસે જાળકર રાખીને આ બધું કરવું મનમુખી ન કરવું.

“ ઉભા રહીને કરવાનાં આસનો, ”

૧૯-ગરુડાસન-ઉભા રહી બેઠે પગની આંટી દેવી અને બેઠે હાથને પરપર આંટી દબાવી નાકના તથા મુખના ઉપર બેઠે હાથના પાંજ રાખવા તે ગરુડાસન છે.

૨૦-વાતાયનાસન-બેઠે હાથ લગભગ રાખી ઉભા રહી પછી હાથાપગનો ફોજો જમણા પગના સાથળમાં મૂળ ઉપર રાખી પછી એજ જમણા પગના નીચબને હાથાપગની એડી ઉપર સ્થિર કરવે તે વતાયનાસન કહેવાય છે. આ આસનમાં પગને ઉલટા સુતડા રાખવાથી બે બેઠ થાય છે.

“ સુતા રહીને કરવાના આસનો ”

૨૧-ઉષ્ટાસન-મુઠ જઈ ડોક ઉંચી રાખી બેઠે હસ્ત વડે બેઠે પગના અંગૂઠા પકડી રાખી સ્થિર થવું તે ઉષ્ટાસન છે. આ આસનથી આખું શરીર કસાય છે, તથા તમામ યાક દુર થાય છે. પેટમાં થતો વાયુનો ગોળો મટે છે. અને વાયુ પેટમાં ભરાયા હોય તો આસન કરવાથી છૂટે છે (નીકળી જાય છે) વળી મુઠા પિપાસાદિ દેહને સફળ કરવાની શક્તિ આવે છે.

૨૨-સર્વાંગાસન-મુઠા મુઠ જઈ બેઠે હાથની કાણીના ટેકા મુઠિ ઉપર રાખવા અને પાંજના ટેકા પર હિંચ કરી કેદમાં રાખવા

જૂને આખું શરીર અર્થાત યજ્ઞા મુખીનો ભાગ ઉઘે કરી દાયના ટેકાવતી અદ્ધર રાખી સ્થિર થવું તે સર્વાંગાસન છે અને ઉંચા કરેલા પગને મરતક આગળ ભૂમિને અડે એવી રીતે નીચા વાળવાથી બીજો પ્રકાર માય છે આ બીજા પ્રકારના અસાનથી ઉદરમા ગદ્દો ભાનવાયુ તુરત છૂટે છે એકાકે આસન કયા બાદ આ આસન કરવું જેથી અપાનવાયુ પેટમા ધુંટાતો દશે ને પગ છૂટશે પેટમા થતા વાયુને તથા પેટમા થતા વાયુના ગોટાને આ આસન મટાડે છે

૨૩-મત્ર્યાસન-અર્ધપદાસન કરી સુધ જઈ અને બે ને દાયને મસ્તક પર અદબની માફક ઉવટા મુલદા રાખવા તે મત્ર્યાસન છે આ આસનથી શરીર નીરોગી રહે છે.

૨૪-જ્યેષ્ઠાસન-ચતા સુધ જઈ લાકડીની માફક લાથ મરતક તરફ સીધા ઉંચા ભૂમિને અડતા રાખી સ્થિર થવું તે જ્યેષ્ઠાસન છે વા દાસન કહેવાય છે

૨૫-શાઆસન-શુભિપર લાગા પગ કરી બેને પડખે બેઠી દાય રાખી ચમની માફક ચતા સુધ જવું તે શાઆસન છે. આ આસનથી સાધકને થયેલો તમામ પરિશ્રમ દૂર થાય : અને શાસની ગતિ પણ નિયમમા આવે છે આ આસનને શ્રુતાસન પણ કહેવામા આવે છે દરેક આસન કરી રહ્યા બાદ છેવટે આ આસન કરવાનું છે, કારણ કે આ આસનથી આસનો કરતા જે પરિશ્રમ થયો હોય તે દુર થાય છે ॥ સ્થિર મુલમાયનમ્ ॥ આસન સિદ્ધ થવાથી મુખ પૂર્વક સ્થિર બેઠી રાકા છે ॥ તસાદ્વન્દ્યાઝનમિષાત ॥ અને એ આસન સ્થિર થવાથી હૃદ જે મુખ દુખ જેમકે શરીરનું અકડાઈ જવું, દાય દુખે, પગદુખે, ઢળીનર થાય, કેડ રહી જાય, વામો કાટે, ટેક દુખવા આવે, માથું કારે ટાય અને શરીરમા અરિધગતા અને શરીર ઉપર માથું ન રહે એવા જે હૃદ, તેના આસન સિદ્ધ થવાથી નાશ થાય છે અને રિધગતાથી મુખપૂર્વક અભ્યાસ રદ રાકે છે

કોરણ-૯.

મુદ્રાઓ તથા રીત

મુદ્રાઓ બાવીસ છે અને તેનાં નામ તથા કરવાની રીત નીચે મુજબ છે. ૧ મહામુદ્રા, ૨ નભોમુદ્રા, ૩ ઉડુંવાન બંધ મુદ્રા, ૪ જ્ઞાનધરબંધ મુદ્રા, ૫ મૂળબંધમુદ્રા, ૬ મહાબંધમુદ્રા, ૭ મહાવેષ-મુદ્રા, ૮ ખેચરોમુદ્રા, ૯ વિપરિત કરણીમુદ્રા, ૧૦ યોનિમુદ્રા, ૧૨ વજ્રોદીમુદ્રા, ૧૧ સદિત્યાલન મુદ્રા, ૧૩ તટાગીમુદ્રા, ૧૪ માકુદીમુદ્રા, ૧૫ શંભવીમુદ્રા, ૧૬ અધિનામુદ્રા, ૧૭ પ્રવિણીમુદ્રા, ૧૮ પાશિની મુદ્રા, ૧૯ કાકીમુદ્રા, ૨૦ માનંગીનીમુદ્રા, ૨૧ જુગંગીની મુદ્રા, ૨૨ વશીમુદ્રા.

૧-મહામુદ્રા.

હાથાપગની એડીને શિવતીના સ્થાનમા રાખીને જમણા પગને લાખો કરવો અને બંને હાથથી પગનાં આંગળા પકડવા. પછા વાયુનો પૂરક કરી કુંભક કરી પછા કંઠ સક્રિય કરી (જ્ઞાનધર બંધ કરી) બ્રુમધ્યના દર્શન કરી સ્થિર થઇ રોકેલા વાયુનો ધીરે ધીરે રેચક કરવો. ઉનાવગ કરવી નહીં, વળી ઉપર કસા કરતા ઉત્તરી રોને એટલે જમણા પગની એડીને શિવતીમાં સ્થાપન કરી, હાથો પગ લાખો કરી ઉપર પ્રમાણે બંને હાથથી પગના આંગળા પકડી કુંભક કરવો. વળી બંને પગથી ઉપર પ્રમાણે ક્રિયા કરે તો પણ મહામુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રાથી નાના પ્રકારના રોગોની સાતિ થાય છે. અને પ્રાણને સુષુપ્તમાં જવામા મદદ કરે છે.

૨-નભોમુદ્રા

યોગી સર્વદા સર્વ દાળમા સ્થિર રહી કરોને જીભને ઉંચી રાખી કુંભકદ્વારા વાયુનો રોધ કરવાથી નભોમુદ્રા થાય છે, આથી યોગી-ઓના સર્વ રોગની સાતિ થાય છે.

૩-ઉડીયાન બંધ મુદ્રા

ચેટને પોતાના બરડા તરફ 'સંકોચણ' તે ઉડીયાનબંધ મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા મૃત્યુરૂપે હાથીને માટે સિદ્ધ સમાન છે. જેટલી મુદ્રા છે, તેમો ઉડીયાન બંધ મુદ્રા શ્રેષ્ઠ છે, આ મુદ્રાના સાધનથી વિના પ્રયાસે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૪-જાલધર બંધ મુદ્રા

પોતાની હાડીને હૃદય સ્થાનમાં કંઈ સંકોચ પામે એવી રીતે, રચાપન કરવાથી જાલધર બંધ મુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રાથી સોળ પ્રકારના બાધાર બંધોને સદાયતા મળે છે, મૃત્યુને દૂર કરે છે. જાલધર સિદ્ધ યોગી આ મુદ્રાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરાવે છે. આનો છ માસ અભ્યાસ કરવાથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, એમાં જરાપણ સંશય નથી.

૫-મૂળ બંધ મુદ્રા.

સિક્કાસન કરી સીધા બરડાની કોરડાને સ્પર્શ કરી કમાન જેવી કરી, યુગ્મને સંકોચાતી રાખી દટાર બેસણું તે મૂળબંધ મુદ્રા છે, આ મુદ્રાથી જરાવરચાનો નાશ થાય છે, આ મુદ્રાથી વાયુ મુખપ્રાણમાં પ્રવેશ કરે છે. મૂળબંધ દ્વારો ન થવા દેવો, મૂળબંધ દ્વારો થવાથી મળાવરોધ થાય છે, નથા ઘાતુપાક, મળપાક થતો નથી. અપાન વાયુ કબજે રહેતો નથી. અને નાના પ્રકારના રોગો થવાનો સંભવ છે.

૬-મહાબંધ મુદ્રા

ડાબા પગની એડી યુગ્મ ઉપરના (શિવનીના) લાગમા રાખી જમણા પગથી ડાબા પગની એડી દબાવી ધીરે ધીરે યોનિ સ્થાન પિંકાસ કરી, સંકોચન કરી, જાલધર બંધ કરી વાયુને ધારણ કરી

કુશલ કરવાથી મહાબળ મુદ્રા થાય છે આ મુદ્રા અતિ શ્રેષ્ઠ છે.
જરા મૃત્યુનો નાશ કરે છે અને તમામ મનોરથને આપવા વાળી છે

૯—મહાવેદ્યમુદ્રા

પુરુષ વિના જેમ સ્ત્રીનું રૂપ સાવચ્ચયુક્ત યૌવાન નકામું છે તેમ, મહાવેદ્ય મુદ્રા વિના મૂલબળ, તથા મહાબળ મુદ્રા નકામી છે પ્રથમ મહાબળમુદ્રા કરી ઉડીયાનબળ કરી, કુભક કરી વાયુને રોકવો તે મહાવેદ્યમુદ્રા છે જે સાધક પ્રતિદિન મહાવેદ્ય સહિત મહાબળ તથા મૂળબળનું આચરણ કરે છે. તે શ્રેષ્ઠ યોગી કહેવાય છે

૮—એચની મુદ્રા

સાધકે નરેશ્વી (નખ લેવાની યાચ છે તે) ની અથવા પાતળા સાબી અણીદાર કાતર ની, અથવા નસ્તર વડી જીભની નસને છેદ- ન કરવાનો અર્થાત્ કાપવાનો આગ્રહ કરવો. આ જીભની નસને કાપતી વખતે જીભની નીચેની નસજ યોટેલી છે તેજ કાપવાની ડ એ નસ કાપતી વખતે કોઈ પણ ભુરી કે કાળી નસ જરાપણ ન કપાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું કાણકે એ નનો રસાદ પારખવાના જ્ઞાન તત્ત્વો છે આ નસ કાપાયતો જીભમા જે સ્વા પાગખવાનો આખવાનો જે ગુણ છે તે જ્ઞાન તત્ત્વ કપાઈ જવાથી જૂલ પડી જઈ જતો રહે છે, અને જીભ ભુરી પડી નય છે, અને જીભને મ્યાદ જણાતો નથી માટે એ ભુરી નસો ન કપાવ તેનું ધ્યાન ખાસ રાખવું, સામે અરીસો રાખી સાતિથી મપવની જગ્યા ઉપર “નોવોકોન” અથવા ડ્રાકોનનું પાણી લગાવી ૮ લ નીચે નાના ભાગમા જે નસ યોટેલી છે તે યોટેન આગળ ૧ રવો પડી નસ સહેજ કાપવી જીભની નસને નોવોકોન કે ડ્રાકોનનું પાણી ચઘાવી ભુરી કર્ખા વિના પણ મપી ચકાય છે, અતિ વસમુ નાગવું નથી આ નસ ડોકટર પામે પણ કપાવી શકાત છે એ કાપ્યા તા ૮ મુખમા બરફ

રાખવાથી અથવા ઠંડા પાણીના ટ્રાગળા કરવાથી લોહી બંધ થઈ જશે રહેજ વધુ કષાયતો ગભરાવું નહીં, કોઈવાર રહેજ વધુ પાણ કષાય છે એથી દલિય રહેજ પ્રકૃતિ અનુચાર ધગી (જીવો તાવ) પણ આવી જાય છે. એ દીવસે ખાવામા દુધ ભાત, અથવા શરિર અથવા ખાવામા તાલીફ ન પડે એવો ખાગક ખાવો, પછી બીજો દિવસે એ ઠાપેલ ભાગને નરેબી વતી ધીરે ધીરે જુલે પાડવો અર્થાત્ પહેળો કરવો જેથી એ કાપેજ લાગ રૂઝાને મળી જાય નહીં પહેળો રોજ કરવો એટલે રૂઝાસે ખરે પથ એ ભાગ મળી જઈ એક થશે નહીં એના ઉપર દરડે, કાથો, અને સીધાગુણાનુ એકા કરેલ મુર્તિ ધસવાતુ પણ જણાવે છે, પણ એ ધસવાથી બળે છે એ ન થયે તો પણ ચાલશે આમ પાય, જ, દિવસના અતરે જીભની નીચવી જોડાયલી નસતુ છેદન કર્યા કરવું, એમ કરતા કરતા જ્યારે જીભ લાખી થઈ કષાળ કુદુરમા (મોઢમા જીભના મૂળ ઉપર તાળવામા જે ઉપર છિદ્ર છે તેને કષાળ કુદુર કહે છે તેમા) પ્રવેશ કરી, અને તે મુખપૂર્વક પ્રવેશ કરે એવી લાખી થાય પછી છેદન બંધ કરવું જ્યારે જીભ કષાળના છિદ્રમા એટલે તાળવાના છિદ્રમા પ્રવેશ કરશે ત્યારે પડરસ (જેએ રસ)નો સ્વાદ જીભને આવે છે આ જીભની નીચેની નસ કાપી કષાળ કુદુરમા (તાળવાના છિદ્રમા) પ્રવેશ કરાવવાતુ મુખ્ય કાળ અ છે કે, એ જીભ તાળવાના છિદ્રમા જાય એટલે શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકાય છે, અને ગતિ રોકાય છે એટલે મનની ચિયરતા થાય છે આ જીભ તાળવે લગાવી અભ્યાસ કરવાનો છે જે, એટલે આદ્ય તાળવાના પોચાદમા જે આક્રસ છે તેમા ચરી એટલે ચરવાવાળી, વિચરવાવાળી, જવાગળી, એટલે ખેચરી આક્ર શમાં વિચરવાવાળી માટે ખેચરી કહેવ થ છે સાધકે તાળવાના છિદ્રમા જીભનો પ્રવેશ કરી આસન લગાવી ખેસવું જે મુખ્ય માર્ગ જતુ હોય તો નાભિમા વૃત્તિ સંખવી, એટલે ગ્રાણ અને વૃત્તિ નાભિ આગળ

જરો પછી મૂલાધારે વૃત્તિ ગાખવી, એટલે મૂલાધારે વૃત્તિ જરો, અને એજ વખતે કુંડલીની રાક્તિ જાગૃત થશે. જ્યાં સુધી કુંડલીની જાગૃત ન થાય ત્યાં સુધી આપણુ શરીર કાપ્યા કરશે, જ્યારે કુંડલીની જાગૃત થઈ સુષુપ્ત્યાનું દ્વાર ખુલ્લુ થઈ પ્રાણ સંહિત વૃત્તિ પ્રવેશ કરશે ત્યાં પછી આપણુ શરીર કાપતુ બંધ થઈ જશે આ શરીર કાપતા કાપતા જ્યારે ઝોકુ આવી જાય અને શરીર નમી જાય ત્યારે જાણવું કે કુંડલીની જાગી છે એ વખતે મૂલાધાર થઈ અને ગણેશ દેખારો, અને પ્રાણનો સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ થયો છે તેની ખાત્રી એક બરડાની પાગલ દરોહના લગભગ જાણે કીડીઓ ચડતી હોય એવો રૂપરંગ માનૂમ પડે છે ત્યારે જાણવું કે પ્રાણનો સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ થયો આ પ્રાણ એક વખત ચડ્યા પછી ઉતરતો નથી, આનો અર્થ એ નથી થતો કે માણસ જાગૃત થતો નથી, જાગૃત થાય છે પણ પ્રાણ (પવન) પ્રવેશીને અદર ગયેલો તે અદર રહે છે એ જ પ્રાણ પછી રખતો વખત ધીરે ધીરે અજાણ કરતા કરતા આગળ વધી અને વૃત્તિ તથા બધા ચક્રોનું બેદન કરી છેક બ્રહ્મસ્થ સુધી જાય છે અને સમાધિ લાલ થાય એ હવે પૂર્વ ભાગે (શિરો-ભાગે) જવું હોય તો તેણે પ્રથમ જીલને તાળવાના છિત્રમાં રાખવી પછી બ્રહ્મગીમાં વૃત્તિ ગિયર કરવી, એટલે ત્યાં સ્થિર થશે પછી વૃત્તિથી એના ઉપર કપાળમાં જોતું એટલે વૃત્તિ ત્યાં આવશે, અને એ વખતે તારા, ચંદ્ર, આકાશ જ્યોતિ સુઝ સુઝના તારાઓ અને પ્રકાશ વિગેરે વિગેરે જાણાશે, પછી વૃત્તિને સહેજ આગળ લઈ જવી એટલે બિંદુ દેખાશે આ બિંદુ પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવું શ્વેત અને શીતળ આદિદાસ્યક જણાશે (હોય છે) એમાં વૃત્તિ જોડવી પછી એ બિંદુ દેખાયા બાદ નાદ શ્રવણ થશે, છતાં આપણે નાદમાં વૃત્તિ ન રાખવી પણ બિંદુમાં વૃત્તિ ગાખવી નાદ એની મેળે સ્વભાવિક કરે તે એ ભાવિક સાભાળ્યા કરવો પણ એ નાદમાં વૃત્તિ જોડવી નહીં પછી આગળ

દુનિ સહજતા પ્રયાસ કરવો, પ્રાણ એની મેળેજ સીધા માર્ગે ગમન
 કરે છે પ્રાણ મરનક્રમા આવશે, અને પ્રાણ મરનક્રમા કરતો હોય
 એમ જણાશે, પછી પ્રાણ સદિત દુનિ આગા વાતમા આવશે એ
 આરાત ચક્રમા આવતાં પહેલાં અંધાર જણાય છે, એ અંધાર
 જણાય ત્યારે મુંઝાવુ નહીં, એ અંધાર મટી જશે, અને પ્રાણ તથા
 દુનિ આગા ચક્રમા આવશે, ત્યાંથી પછી પશ્ચિમ દ્વાર આગળ (બોચી
 આગળ) આવશે, અહીંયા બોચી આગળ બહારમાં જવા મારેનું
 ને છિદ્ર છે, ત્યાં પ્રાણનો ધકકો લાગશે પછી પ્રાણની ગરમીથી,
 એ છિદ્ર ઉપરનો કંઈ ઓગળી જશે, અને પ્રાણ સદિત દુનિ સુખ
 પૂર્વક બહાર ક્રમા જશે, અને સમાધિ થાલ થશે આગાચક્રમાં
 આવતી રખતે અને માંજે આવવા વાળાને અંધાર જણાય છે,
 એ અંધાર પછી મટી જઈ પ્રાણ એની મેળે મોગા ગમે આગા
 ચક્રમા આવે છે, અને માર્ગે આવતારને બોચી આગળ આરી
 (પશ્ચિમ દ્વાર આગળ) લહાર ક્રમાજ જવાનું હોય છે આ મને માર્ગે
 જવા વાળા અબ્યાસીએ રોજ જીલ તાળવાના છિદ્રમા લગાવી ને
 (રાખીને) બેસીને શાંતિથી અબ્યાસ કર્યા કરવો મોજ અબ્યાસ
 કરતા કરતા બ્યાગળ અબ્યાસ બને જવાશે, ઉતાવળ ન કરવી, ધીરજ
 થી અબ્યાસ કર્યા કરવો, એકદમ થતુ નથી, પણ ધીરે ધીરે થાય છે
 કુપુટ્ટા માર્ગે જનારને અબ્યાસમા અડી જળ વરસ લગલગ
 થાય છે, અને પૂર્વ માર્ગે (શિરો માર્ગે) જનાર ને એથી ઓછો
 વખત લાગે છે, પણ એના કાળનો કાંઈ ચોક્કસ નિયમ ન કહી
 શકાય. આ જીલ જ્યાં સુધી તાળવાના છિદ્રમા હોય છે, ત્યાં સુધી
 જૂળ તરસ લાગતી નથી જીલ બહાર કાઢી લઈએ અને જાસની
 ગતિ શરૂ થાય એટલે જૂળ તરસ લાગે છે આ જીલ ને અમૃત જેવો
 સ્વાદ આવે છે, તેમાં ખારો, ખાટો, કઠવો, તીખો, મીઠો, કટાણો, પછી
 મી જેવો, અથ જેવો, શેરડીના રસ જેવો વિગેરે સ્વાદો જણાય છે ,

પેછી અમૃત જેવો સ્વાદ આવે છે, આ સ્વાદ નાળીએરના તરોપાની અંદર જે પાણી હોય છે, અને એ પાણીની અંદર જે ટોપર બંધાતાં પહેલાં ઘોળી મલાઈ જેવો હાથથી લઈ શકાય એવો પદાર્થ થાય છે, અને એનો જેવો સ્વાદ હોય છે, તેવો મધુર સ્વાદ અમૃત નો આવે છે, આને જ અમૃત પાન કહ્યું કહે છે. આ મુદ્રા ચુર સાન્નિધ્ય કરવી ઉત્તમ છે, આ મુદ્રાનો ચિરદાન અભ્યાસ કરવા થી મૂર્છા, ક્ષુધા, તૃષ્ણા, બાધ કરતી નથી, સર્પાદિકનાં વિષ બાધ કરતા નથી, વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી, આળસનો નાશ થાય છે, દેવ તુલ્ય દેહ થાય છે, જ્યાં સુધી જીવ તાળવામાં હોય અને પ્રાણ સ્થિર થયેલ હોય, ત્યારે સર્પાદિકનાં વિષ બાધ કરતા નથી, તથા એ વખતે ભૂખ, તરસ, વિગેરે જણાતું નથી, પણ જ્યારે જીવ બહાર કાઢે, અને શ્વાસનું આવવું જવું શરૂ થાય, ત્યારે ભૂખ, તરસ, વિગેરે જણાય છે, અને શ્વાસ ચાલતો હોય એ વખતે સર્પાદિકનાં વિષ પણ જણાય છે, (બાધ કરે છે.) મતલબ કે જીવ તાળવામાં હોય ત્યાં સુધી ભૂખ, તરસ શ્વાસનું દલન ચલન બંધ હોવાથી જણાતી નથી, પણ શ્વાસનું દલન ચલન શરૂ થાય કે ક્ષુધા પિપાસા વિગેરે જણાય છે, ધ્યાનસ્થ હોય ત્યારે સર્પાદિકનું ઝેર ન જણાય, પણ ધ્યાનસ્થ વિનાની સ્થિતિમાં સર્પાદિક કરડે તો અવશ્ય ઝેર જણાય છે, દ્રષ્ટિની ખેચરીમાં પણ બંધું જણાય છે, આ મુદ્રા સર્વોત્તમ શ્રેષ્ઠ છે, રોચક, ભયાનક, વાક્યો ધણા છે, પણ આપણને અનુભવ થાય તે સાચો માનવો, અનુભવ વિનાનું સર્વ નકામું છે, અનુભવથીજ સત્ય શું છે, તે જણાય છે. જેની જીભ પાતળી અણીદાર અને લાંબી સ્વભાવિક હોય, તેનેજ આ અભ્યાસ કરવો અનુકૂળ છે, સપ્તના જેવી, કૂતરાના જેવી, અને ગાયના જેવી જીભ અણીદાર લાંબી હોય તેજ આ ખેચરી મુદ્રા કરવાને લાયક છે. પણ જાડી અને કુંડી હાથોના જેવી જીભવાળાને આ અભ્યાસ અનુકૂળ

આવતે નથી આ જીભની નસને કાળા ચિના, દોહન ને ચાલન,
 કરવાથી પણ લાંબી થાય છે માખણ અથવા ઘી લખાવી જીભને ગામના
 ગાયગની માફક દોરી તે દોહન, જીભને પકડી આડી અવળી
 ખેંચવી, તે ચાપન આ ક્રિયા દિવસમાં ચાર વખત કરવાની છે
 એક વખત કરવાથી જીભ આળી થઈ જાય છે અને કંઈ પડે છે
 માટે ખુબ ધીરજથી અને પ્રમણતાથી ક્રિયા કરવી જણ આ રીતથી
 ધણીજ વાર લાગે ૭ ધીરજ અને શાંતિથી અને પૂર્ણ ખતથી આ
 ક્રિયા સદન શકિત ગમી કરે, તો થાય વખાણ ઉપર મહુ ધ્યાન
 ન આપવું પણ અનુભવી કહે, તે ઉપર વિશ્વાસ રાખી અભ્યાસ
 કરવો, મુખ્ય વાન એ કે કે હજે ૭ ઉપાયથી પ્રહાર નમા જવું,
 અને જીવનમુક્ત થવું, એજ છે તાળવાના હિ આગળ જે મનકતી
 જીભ છે તેને ઉપજીવડા, અથવા લમિકા, અથવા ધરિદા કહે
 જે તાળવાના હિમાં ન્યારે જીભ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આ ઉપજીવડા
 લમિકા અથવા ધરિકા પણ અહર પ્રવેશ કરે છે આને જ લમિકા
 યાગ અને ધરિકા યોગ કહે છે જીભની માફક લખકતી માટે ઉપજીવડા
 (ખીજી જીભ) અને લખી લમિકા, અને ધરડીના લોલક જેવી
 આકૃતિ છે માટે એને ધરિકા કહે છે જીભને તાળવાના હિમાં ઉંચે
 રાખવી તે જીભની ખેંચરી કહેવાય છે અને દ્રષ્ટિ જમધ્યમાં ઉર્ધ્વ
 ગમવો તે દ્રષ્ટિની ખેંચરી કહેવાય છે, આમ ખેંચરી બે પ્રકારની છે

૯-વિપરીત કરણી મુદ્રા

મસ્તકને જૂમિ ઉપર રાખી બે હાથના આધારથી શરીરને ઉચું
 કરી પગને ઉચા રાખી જલ્પાસન કરવું તે વિપરીત કરણી મુદ્રા કહેવાય
 છે આ મુદ્રાથી સર્વજ્ઞ સ્વ કમળમાંથી ગરુડ અમૃત ચક્ર નાદી દ્વારા
 પ્રપ્ત થાય છે, અને આથી જરામૃત્યુનો નાશ થાય છે અને વળી
 પશિત પણ નષ્ટ થાય છે અર્થાત ધોળા વાગ કાળા થાય છે મહીના
 સુધી કરવાથી ધોળાવાળા યજ્ઞ થાય છે

૧૦-યોનિ મુદ્રા

સિદ્ધાસન કરી બેસી બે અંગુલથી બે કન તથા હિસય તર્જની વડે બંને નેત્ર તથા બંને મધ્યમા વડે નાસિકા, તથા બંને અનામિકા તથા બંને કનિષ્ઠિકા વડે મુખ બંધ કરી કાકીમુદ્રાવડે (કાગડા ની ચાચની માફક મુખ કરી) પ્રાણવાયુનું આટપટું કરી અપાનવાયુ સાથે મેળવી જુ અને જો આ બે મત્રવડે કુડલીની શક્તિને જન્યત કરે અને 'પ્લુ ચક્રાણુ' બે ન કરી અક્ષર પ્રમા જન્મ શિવ રાકિત અભેદ પામે અને સ્વાદરૂપે સ્થિર રહે, તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે આ મુદ્રાથી અક્ષહત્યા, જુજુહત્યા સુરાપાન, ગુરુતત્પ્રગમન, આદિ મહાપાપનો નાશ થાય છે આ અતિ ગુપ્ત છે દેવોને પણ દુર્લભ છે આ મુદ્રાથી સહજ મમાધિ થાય છે

૧૧-વજ્રેલી મુદ્રા

આ મુદ્રા જોને નૌવી કર્મ (નોળી) એટલે પેટના બંને નળ ડાબા જમણા ફેરવતા આવડે તેનાથોજ યજ્ઞ શકે છે મરણ કે આ ક્રિયા અપાન વાયુના આકુચન દ્વારા થાય છે અને એ અપાન વાયુનું ખેચાણ નળ હિસનવાથો થાય છે, માટે સાધકે પ્રથમ નળ ફેરવતા શીખવું, ત્યારબાદ આ અભ્યાસની શરૂઆત કરવી સાધકે રજ્જર ની પીશાબ કરાવવાની જુ સાત નળરની નળી લાવવી આ નળી હાનના ડોકટરો પાસે હોય છે અને એ નળી વેચાતી પણ મળે છે સ્ત્રીસાની શનમ્ (સળી)ની અને આદીની નળીની કાંઈ જરૂર નથી મરણકે એ કાંઈ પદાર્થ છે, અને એનાથી ધીરિયા કેમળ ભાગમા ધર્મણ ચવાથી પીડા ચવાનો ભય છે અને ફળ માર્ગ વધારે નથી અગાઉ રજ્જરની નળી નહતી, ત્યારે એ સાધનો હતો માટે ફક્ત રજ્જરની જુ સાત નળરની નળી પેશાબ કરાવવાની આવે છે તેજ ક્રિયા માટે અતિ ઉત્તમ ઉપયોગી છે આ રજ્જરની નળી ધણ નળરની આવે છે કાંઈને નાની મોટી જોઈતી હોય તે તે પ્રમાણે

નબરમાં ફેરફાર કરી આપજાને અનુકૂળ આવે એવી લેવી પડી
 સાધકે એકાતમાં એસી પોતાની મુખ્ય ઈચ્છાના હિંદમાં એ નળીને
 તેલ લગાવી ધીરેધીરે અદર નાખવી જ્યારે એ નળી ઠીક મૂલ સ્થા
 નમાં પહોંચશે ત્યારે એ નળીનું હિંદ મૂલસ્થાનમાં જશે કે તરત
 એ નળી દ્વારા, પિશાબ અદર ગેટલે દરે તે બમે જુએ પછી
 એ નળી અદર રહેવા ઈષ્ટ વાગ્દામાં સ્વચ્છ પાણી લઈ એ પાણીમાં
 અદર રાખેની નળીને જે બીજો હોડો હિંદવાળો દાય છે, તેને
 પાણીમાં બેગી રાખી આપણે ઉલટકે જેસી નળી ઉઠાવવા એટલે
 તરત એ નળી દ્વારા પાણી પિશાબના સ્થાનમાં ચડે, પછી નળી
 તરત ઠાગી લેવી નહીં તો એ નળી દ્વારા ચડેનું બધું પાણી મદાગ
 નીકળી જશે માટે તરત નળી ધની લેવી પડી એ પાણી આપણને
 પિશાબની ઈચ્છા થાય ત્યારે કાઢી અથવા થોડીવાર પડી કાઢો
 અથવા ઈચ્છા થાય તો તરત કાઢો પિશાબ કરવા બેગીએ એમ
 બેસી પિશાબની માફક પાણી બહાર કાઢવું આ ક્રિયામાં એમને
 કહું પાણી શિયાળાની જાનુઆરીમાં ચાલવાથી શરદી લાગી જાય છે,
 અને શરદીને તાવ પણ આવી જાય છે માટે શિયાળામાં અથવા
 ઈંડીના સુમયમાં રહેજ નહીંકુ ગરમ પાણી ત્રિગેરે ચાલવા માટે લેવું
 એકદમ ઈંડા અને શીતળ પદાર્થોને રહેજ ગરમ કરી ઉપયોગ કરવો
 ઈંડી લવા ઉઠી જના એટલુંજ નહીં જેવું ગરમ કરવું આ રીતે
 તેલ ચક્રવાય કે આજ રીતે તેલ ચક્રવી ધૂત લોકો પિશાબ
 (પિશાબથી) દીવે બાગવાનો ખેન કરો છેતરે છે આજ રીતે ધી
 પારો વીર, ગર, ત્રિગેરે પ્રવાહી પિશાબ મારે ચક્રવી રકાય છે,
 આ વળોલી મુદા કહેવાય છે પવન ધ્રુવવાનો ધમે બનાવી અર્થાત્
 પવનથી પીશાબ મારે શુદ્ધ કરવા માટે સેની લોકો જુગળી રાખે છે
 તેને ધમે કહે છે (ધમે એટલે અગ્નિને ધ્રુવવાની જુગળી) તેવી ચક્રી
 ની જુગળી બનાવવી તેને ધમે કહે છે એવો ચાલીની નાની નળી

(શુંગળી) બનાવવાને બદલે એક રખતની નળી અંદર ગુમ ઈદ્રિયના દારમાં દે પિશાબના સ્થાન સુધી જાય એમ રાખવી, અને બીજી રખતની નળી લઈ એનું મુખ અંદર નાખેલ નળીના છિદ્રમાં રાખી બીજો છોડા આપણા મુખમાં ગળી ધરિધારે ડુંક મારવાથી પિશાબ માર્ગ શુદ્ધ થાય છે. આ રખતની નળી પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પીશાબ કરવાની જ લેવી, એની સાથે બીજી રખતની નાની નળી જોડી શકાય છે, આ ધમા વતી ડુંક મારવાની ક્રિયા ગાણુકાર ગુરુ વિના ન કરવી. આ વજોડીનો આગળ વધુ અભ્યાસ કરવાથી, રજ વીર્ય અપાન દ્વારા નળ ઉઠાવી ગુપ્ત ઈદ્રિયથી ખેંચી શકાય છે, આ મુદ્રાથી પુરુષનું પતન થયેલ વીર્ય અને સ્ત્રીનું રજ એ એકિનું આકર્ષણ કરી એ રજ વીર્ય અને એકત્ર થયા બાદ વ્રક્ષસનેયાં મસ્તકમાં ચઢાવવાથી અને મસ્તકમાં એની ગુટિકા (મણી) બંધાવાથી વીર્ય સ્તંભન થાય છે. આને ઉર્ધ્વરેતા કહે છે. આમા કામોત્તેજક પદાર્થોનું સેવન કરવું પડે છે, માટે આ વસ્તુની સગવડતા અને બીજી આસાકારી સ્ત્રી, આ બે અનુકૂળતા જોઈએ. આથી વીર્યદોષો અને પિશાબના દોષો શુદ્ધ થાય છે, અર્થાત્ મટી જાય છે. સ્ત્રી પણ વજોડી મુદ્રા કરી શકે છે, એમના પણ અધા રોગ દોષ નાશ પામે છે, અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે, દૂધ ચઢાવવાથી દૂધ અંદર ફાટી જાય છે. અને દહી જેવું થઈ જાય છે, અર્થાત્ કોકડાં વળી જાય છે, માટે ઘી, તેલ, પાણી એ ચઢાવવું ઉત્તમ છે સ્ત્રીએ પણ વજોડી મુદ્રા સિદ્ધ કરવા માટે પ્રથમ નળ ફેરવતા શીખવું જોઈએ. ત્યાર બાદ વજોડી કરી શકાય છે. આ ક્રિયાનું મુખ્ય ફળ બિંદુ જપ છે. બિંદુ જપ થવાથી ઘણા ઘણા લાભો છે. શારીરિક અને માનસિક લાભો છે, અને હરકાઈ અભ્યાસમાં અને ખાસ યોગાભ્યાસમાં પ્રદત્તા પૂર્વક અભ્યાસ કરી શકે છે. બિંદુ જપથી મનજન્ય, અને મનજન્યથી

પ્રાણજ્ઞ, અને મન પ્રાણના જ્યથી સમાધિ લાભ થાય છે, આવા આવા વળા સામોતું વર્ણન છે, ઘણાં ઘણાં રસિક અને ભયાનક વાક્યો પણ છે, પણ સાધકને સુરહારા અભ્યાસથી જે રત્નાનુભવ મળે અને જે જ્ઞાન અને જે જ્ઞાન થાય, તે સત્ય છે. સરળતા પૂર્વક દીદેય દ્વારા તેજ, ધી, પાણી આદિ ચક્રો મૂલમાર્ગ શુદ્ધ કરવાથી વીર્ય દોરે, ગ્રાસ્ત્રોષો, માતૃકાજીતા, અમેદ, ઉત્તર, પથરી, આદિ એ ભાગના રોગ થતા નથી, અને નાશ પામે છે. જેમ શુદ્ધ બસ્તિમાં જુગળી વિના સુનાથી પાણી ચક્રો બંધ કરી સકાય છે, તેમ આ વજ્રોક્ષમાં પણ નળી વિના ગુરુ લાગથી પાણી, દૂધ, ધી, તેજ, વીર્ય, ગ્રાસ્ત્ર, પારો વિગેરે ચક્રો સકાય એવી શક્તિ આવે છે. ત્યારે જ સાધક વજ્રોક્ષી દ્વારા યોનિમાં પતન થયેલ વીર્ય અને રજ એ બેક બેગ એવી શકે છે. સદગુણી અને અમરોક્ષી આ બે બેક પણ વજ્રોક્ષીના જ છે. ભરમમા પાણી નાખી પ્રવાહી બનાવી એ ભરમને ગુપ્તગાગથી પિશાબ મારે ચક્રો પછી એ બહાર કાઢી એ ભરમ શરીરે લગાવી મંત્રનું અનુદાન કરી સિદ્ધિ મેળવવી તે સદગુણી કહેવાય છે, અને ગુપ્ત ભાગથી દૂધ, ચક્રો એ દૂધને બહાર કાઢી જમાવી એનું ધી બનાવી એ ધીને દીવો અગ્રાવી એ ધીના દીવ આગળ મંત્રનું અનુદાન કરી સિદ્ધિ મેળવવી તે અમરોક્ષી કહેવાય છે, આ કાપાલિક મતની ક્રિયા છે. એ બંનેમાં ક્રિયા વજ્રોક્ષીની જ છે આ સિવાય હિન્દુને એટલી બધી ખેંચી ખેંચીને લાખી કરે છે કે, હિન્દુની આમડીથી માણસને આંટો દબ ઉચકે છે, વળી ગાડું ખેંચે છે, હિન્દુના આમડામાં (પેશાબમાં) બમે બમે રૂપિયા ભરે વીંછી મૂકે છે, આવા આવા સાધુઓ (સાધકો) છે, પણ આ બધી ક્રિયા નિરર્થક છે, લાલ કાંછજ નદી, સમાજને આશ્ચર્ય પમાડવા પૂરતું છે, મોલ લાલ નદી. જેમકે કન ખેંચી ખેંચીને અને વળન બાધી બાધી લાંબા કરે છે એના જેવી આ રીત છે.

૧૨ શક્તિચાહીની મુદ્રા.

આ શક્તિ ચાહીની મુદ્રાથી કુહલીની જાગૃત થાય છે ૧) કુહલીની, ૨) ઝિનાગી, ૩) કુહલી ૪) જુગ્ગી ૫) શકિત, ૬) દશરી, ૭) અરધતી, આ સાને નામ કુહલીની શક્તિના પર્વાય નામો છે, નુપુચ્છાના મુખ ઉપર સ્પર્શકૃતિ કુહલીની શક્તિ સાડા ત્રણ આંગ ૬૦ ટુનેની છે, ત્યાં સુધી આ નાડી જાગૃત થઈ નુપુચ્છા દ્વાર ન મૂકે ત્યાં સુધી મેરુડનો માર્ગ દાઘ આવતો નથી અને મોક્ષ પમાનો નથી માટે આ નાડીને જાગૃત કરવા માટે સવાર આજ અને પગલી મેડીવલી ૧૦૮) એકમેઆદવાર ૩૦ ગ્યાનનુ તાદન કરવું આ રથાન નાભિ નીચે છે આ તાદન કર્યા પહેલાં અનુનામવિરોધના પ્રાણયામ કરવા, પછી તાદન કરવું, ૫ । જ્યાં પ્રાણયામનો અભ્યાસ કરવો આમ કરવાથી કંઈ અવરોધ કે સંકારોનો પ્રતિગઢ ન હોય તો આનાસ દિવસમા જાગૃત થાય ૬. આ મુદ્રામિદ્ર થયા સિવાય બાનિ મુદ્રા નામથી છે, માટે પ્રથમ આ મુદ્રા સાધવી આ મુદ્રાના સાધનામા ગુરૂ વિના સાધકે પ્રાણ ન કરવો, મરુ કે અનંક વિદ્યો ૬, તથા પ્રાણને અનેક તરેહથી સાચીને મામ લેવાતું છે આ મુદ્રા મુખ્ય ૭ આ મુદ્રા સિવાય નુપુચ્છાના દ્વારમાં પ્રવેશ થતો નથી જ્યારે જુગ્ગ શાકરશાંતિની, ત્રિદુગ્વર્ણી, તરતના વિશાએલ નાગણીના બચ્ચા જેવી, વિદ્યુત સમને પુત, કુહલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે સાધકન ઝોકે આની જાણ છે, અને એ વખતે જ્ઞાતિ સહિત પ્રાણનો મુપુચ્છામા પ્રવેશ થાય છે જ્યારે અનુષ્ઠનો છેલ્લો જન્મ હોય છે, ત્યારેજ આ શક્તિ સપૂર્ણ જાગે છે, અને પ્રાણ સહિત જ્ઞાતિ થઈ ૨ પ્રમા (સન્સૃતી કમળમા) જાય છે આ આનંદમય ક્રોધમા જઈ સહજ સમાધિ નાળ મેળવી (નિર્વિઘ્ન સમાધિ કરી) પુર્ણમથી વિરામે છે મુપુચ્છા નાડીના પર્વાય નામો નીચે મુજબ

છે: ૧, સુપુખ્ત, ૨, જ્ઞાનપ્રાપ્તિ, ૩, ધર્મપદવી, ૪, બહાર ધર્મ, ૫, મદાપદ, ૬, રમણન, ૭, શાંતિ, ૮, મધ્યમાર્ગ, ૯, અંતર્ધર્મ, ૧૦, મેરુદંડ, ૧૧, આર્યપદ, ૧૨, પશ્ચિમમાર્ગ: આ બધા બારે નામો સુપુખ્તના છે.]

૧૩-તડાગી મુદ્રા

પશ્ચિમતાન આસનથી બેસી પેટને જરડા તરફ, બેગી અર્ધાંડ સંકોચી તળાવ જેવી પેટની આકૃતિ કરી કુંબક કરવે, તે તડાગી મુદ્રા છે.

૧૪-માંડુકી મુદ્રા

મોઢું બંધ કરી તાળચર્મા જીવાનો પ્રવેશ કરાવી ડુંબડા દ્વારા ધારે ધીરે સહસ્ર દળમાથી સ્વતંત્ર અમૃતતું પાન કરવું તે માંડુકી મુદ્રા છે આ મુદ્રાથી ધોળા કેસ મડી જઈ જાળા થાય છે, તથા શરીર રૂપચાન અને દૃઢ થાય છે.

૧૫-શાંભવી મુદ્રા,

બ્રહ્મીના મધ્ય ભાગમા દક્ષિ ગમ્પી મન સ્થિર કરી પરમાત્માની અંદર જાતિ જાડી રેવી, તે શાંભવી મુદ્રા છે, આ મુદ્રા અતિ શુભ છે શાંભવી મુદ્રાને જાણનાર જાહા, વિશ્વ, અને સિવ સમાન છે, તથા વેદ, શાસ્ત્ર, પુરાણ, આદિ વિદ્યા-પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૬-અશ્વિની મુદ્રા,

સુખાસને બેસી મુદ્રાને સંકોચ વિમ્બસ કરવી અને અપાનની ઉર્ધ્વગતિ કરવી તે, અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાને કુંડલીનીને સંકોચ પમાડવાથી, સંકોચણી મુદ્રા પણ કહે છે આથી સક્રિત જગત થાય છે.

૧૭-દ્રાવણીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાચ્છને બેસી, થોડાક લોભવિલોભના. પ્રાણાયામ કરી પાણી જીવાને ઉર્ધ્વ કરી કપાળ કુદરમાં સ્થાપી વાયુને ઉપરે, કરી અમૃતદવાવી તેનું પાન કરવું તેને દ્રાવણી મુદ્રા કહે છે.

૧૮-પાશિનીમુદ્રા.

જાને પગને ખભા ઉપર રાખી પીઠ ઉપર ઢા રીને સ્થાપવાથી અર્થાત્ જાંજ કરવાથી પાશિની મુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રા સક્રિયને જન્યુત કરવા વાળી છે. તથા તાકત અને પુષ્ટિ આપનારી છે.

૧૯-કાકીમુદ્રા

મુખને કાકચંચુ માફક કરી, ધીરે ધીરે વાયુ પાન કરવાથી કાકીમુદ્રા થાય છે. આ મુદ્રા અતિ ગુપ્ત છે. આ મુદ્રાથી નાના પ્રકારના રોગોની સાંતિ થઇ સાધક કાકની માફક તીરેભી થાય છે.

૨૦-માતંગિનીમુદ્રા

કંઠ સુધી પાણીમાં રહીને પ્રથમ નાકદ્વારા જલ મુદ્દણ કરી મુખદ્વારા કાઢી નાખે, અને ફરીથી મુખદ્વારા જલ મુદ્દણ કરી નાકદ્વારા બહાર કાઢે. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવાથી માતંગિની મુદ્રા થાય છે-કહેવાય છે. આ મુદ્રાના સાધનથી માતંગ સમાન બલ પ્રાપ્ત થાય છે. તથા નીચેગી સરીર થાય છે.

૨૧-ભુજગિનીમુદ્રા

મુખને થોડું ઉઘાડું રાખી કંઠચક્ર વાયુપાન કરવાથી ભુજગિની મુદ્રા થાય છે.-કહેવાય છે. આ મુદ્રાથી હૃદયના તમામ રોગો દૂર થાય છે. ક્ષય રોગ મટે છે. તથા જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થઇ સરીર બલવાન થાય છે.

હીયો છે પાત્ર કેટલી બગબર સીધા મસો એટલે એ અપાન વાયુ ઉગે ચડી જશે અને અપાન છૂટવાની દાબત મટી જશે એટલે સમજવું કે હવે મૂળ બધું બગબર છે.

૭-કુબક વખતે ડોક નીચી નમાવી દેવી, તેનું નામ જલધર બધું છે ડોક એટલી નીચી નમાવવી કે આપણી દાડી છાતી સુધી જાય, એ જલધર બધું કહેવાય છે આ જલધર બધું કુબક રહે ત્યાં સુધીજ રાખવો કુબક વખતે જીભ બધું પણ કરાય છે મુખ બધું રાખી દાંત બધું કરી જીભ દાંત સાથે રહેજો જોરથી દમાવી રાખવી, તે જીભ બધું છે જીભ બધું કરતા જલધર બધું કરવો ઉત્તમ છે

૮-રેચક વખતે પેટને આપણા તરફ ઉઘુ ચઢવવું અર્થાત પેટને સકાચવું, તે ઉડીયાન બધું છે આ ઉડીયાન બધું રેચક કમીએ ત્યાં સુધીજ રાખવો.

૯-એક ગણો પૂરક કરવો પૂરકથી ચાર ગણો કુબક કરવો અને પૂરકથી બે ગણો રેચક કરવો જેમકે એક ગાયત્રી બણીએ ત્યાં સુધી પૂરક કરવો ચાર ગાયત્રી મંત્ર બણીએ ત્યાં સુધી કુબક કરવો અને બે ગાયત્રી મંત્ર બણીએ ત્યાં સુધી રેચક કરવો.

૧૦-પ્રાણાયામ કરતી વખતે પરસેવો વળે તો તે લુછી નાખવો નહીં પાગ શરીરે તેની માફક મદદ કરી દેવો જેથી ધાતુકીલ્મ ન થતા શરીર હલકું થશે અને રુદ્ધિ રહેશે

૧૧-લભા પ્રાણાયામ સિવાયના અન્ય પ્રાણાયામ ૧૬ સોળ કરીએ ત્યાં સુધી તેન, મરત્યુ, ખટાક ખાવામા બાધ નથી તેમજ અન્ય કાંઈ પણ નિયમ પ્રાણવાની જરૂર નથી ૧૬ સોળ પ્રાણાયામ રાજ કરવાથી આપણને કાંઈ બાધ થતો નથી, અને અન્ય વિકાર

નિખમ થતો નથી જેમ પગમા રોજ સાવરણી વતી કચરો સંધ્યે કરીએ તેમ સાજા આપનાર છે.

૧૨.-પૂરક વખતે નાભિમાં વિશ્વનુ ધ્યાન કરવું, કુંભક વખતે મધ્યમાં પ્રાણનુ ધ્યાન કરવું, અને કેચક વખતે બક્રૂટીમાં ચંકરનુ ધ્યાન કરવું.

૧૩.-મંત્ર સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સમર્થા પ્રાણાયામ કહેવાય છે, અને મંત્ર ગદિત કરવા તે અગર્થા પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સમર્થા પ્રાણાયામ કરવા ઉત્તમ છે.

૧૪.-પ્રાણાયામના અભ્યાસ વખતે મિતાદાર ગપવો, હામીને ખાવું નહીં, નહીં તો હેડકી, શ્વાસ, અને થાક જાણાગે અને પ્રાણાયામ બરાબર થશે નહીં.

૧૫.-જન્યા પછી કા, સાદાત્વ કલાક વિત્યાબ્દ પ્રાણાયામ કરી શકાય, પણ પાણી સિવાય કાંઈ પણ ખાઈપીને તરત પ્રાણાયામ કરવા બેસવું નહીં.

૧૬.-મનરમા પણ કાંઈપણ બાધાપીધા વિનાજ પ્રાણાયામ કરવા, અને ઘરીરમા કાંઈપણ બાધિ થાય ત્યારે બાધિ મળે ત્યાં સુધી અભ્યાસ ન કરવો.

૧૭.-પ્રાણાયામ જોડલા કરવા હોય તે બધા એક સાથેજ એક પછી એક કરવા, પણ વયમા વિસામો ખાવો નહીં.

૧૮.-સનારમાં ઘાતણ પાણી કરી સૌચ ૪૫ આવી કપડા બદલી ભગ્ન કરી સ્નાન કર્યા વિના પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે.

૧૯.-પ્રાણાયામ કરી રહ્યા બાદ તુરત ધ્યાનમા બેસવું પણ અન્ય પ્રવૃત્તિમા જોડાવું નહીં.

૨૨-૨૨ીમુદ્રા

‘સિદ્ધાસનથી બેસી માયા બીજ નેહી તેનો પ્યુત ઉચ્ચાર’ કરી પ્રાણાપાનને એકત્ર કરી કુંડલીની શક્તિને વદ્ધ કરવી તે વશી મુદ્રા નામથી પ્રખ્યાત છે.

આ મુદ્રાઓથી સરીરના અનેક રોગ દોષ મટે છે અને શરીર નીરોગી તથા બળવાન થાય છે. અને કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવામા સહાય કરે છે કુંડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવી અને સુખમુક્તિમા પ્રવેશ કરે, એ હેતુ માટેજ આ મુદ્રાઓ છે

કીરણ-૧૦

બાર પ્રકારના પ્રાણાયામ

૧-પ્રાણાયામ કરતી વખતે મુખ તથા આંખ બંધ રાખવી.

૨-નાસિકાનું અંગુઠા વતી જમણું નસકોરું અને અનામિકા પિટકા વતી ડાહ્યું નસકોરું દબાવવું (પકડવું) અને બાંકીની જે આંગળી તર્જની અને મધ્યમા તેને વાળી દેવી. આ પ્રમાણે ૧૫૧ હાયથી પ્રાણાયામ વખતે નાસિકા પકડવી.

૩-આસન તથા કલાક રહે એવું સ્થિર કરવું. આસનમાં બેસ માટે, સિદ્ધાસન, પદ્માસન, અને સ્વસ્થિકાસન ચોખ્ખા છે,

૪-સ્વાસને અંદર ખેંચીને ભરવો તે પૂરક, સ્વાસને શેકી નાખવો તે કુંભક, સ્વાસને બહાર કાઢવો તે રેચક

૫-પૂરક વખતે સ્વાસ જોરથી લેવો એ બળ આપનાર છે, અને રેચક વખતે ધીમે ધીમે એટલે નાક આગળ રતું પ્રમક્કું રાખવું હોય તો તે પણ ન ખમે એવી રીતે ધીરે ધીરે સ્વાસ મૂકવો તે બળ આપનાર છે. મતલબ એ છે કે, પૂરક વખતે સ્વાસ જોરથી ખેંચવો અને રેચક વખતે જેમ બને તેમ ધીરે ધીરે છાડવો.

૬-મૂળબંધ કરવો એટલે પ્રાણ ખેંચતી વખતે અર્થાત પૂરક વખતે એકવાર ગ્રહ સંક્રાંતિ અને આસનથી બરાબર સીધા ટટાર બેસવું, તે મૂળબંધ, પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આરંભ કરીએ ત્યારથી તે પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી મૂળ બંધ રાખવો. આસનથી સીધા ટટાર બેસવું, જરાપણ કેડને વાંકી વળવા દેવી નહીં. કેડ વાંકી વળી મૂળ બંધ ઢીલો ચરો તો બંધકાસ જણાશે. અને મળ બકરાની લીડી જેવો ચરો, અર્થાત કંઈક ગાંધા ગાંધા ચઢ જશે. પ્રાણાયામ કરતાં અપાન છૂટવાની હાજત જણાય તો બાહ્યું કે મૂળબંધ

હીવે છે પણ કેટલી મગબર સીધા થશે એટલે એ અપાન વાયુ ઉચે ચડી જશે અને અપાન છૂટવાની હાજત મટી જશે. એટલે સમજવું કે હવે શ્રી બધે બરાબર છે.

૭-કુભક વખતે ડોક નીચી નમાવી દેવી, તેવું નામ જામ'ધર બધે ૭ ડોક એટલી નીચી નમાવવી કે આપણી દાઢી જાતી સુધી જાય, એ જાલધર બધે કહેવાય છે આ જાલધર બધે કુભક રજ ત્યાં સુધીજ રાખવો કુભક વખતે જીહ્વા બધે પશુ કરાય છે મુખ બધે ગાખી દાંત બધે કરી દાંત દાંત સાથે રહે / જોરથી દમાવી રાખવી તે જીહ્વા બધે ૭ જીહ્વા બધે કરતા જાલધર બધે કરવો ઉત્તમ ૭

૮-રેચક વખતે પેટને આપણા તરફ ઉઠુ ચાવુ અર્થાત પેટને સ કાચવુ, તે ઉડીયાન બધે ૭ આ ઉડીયાન બધે રેચક કમીએ ત્યાં સુધીજ રાખવો

૯-એક ગણો પૂરક કરવો પૂરકથી ચાર ગણો કુભક કરવો અને પૂરકથી બે ગણો રેચક કરવો જેમકે એક ગાયત્રી લણીએ ત્યાં સુધી પૂરક કરવો ચાર ગાયત્રી મત્ર લણીએ ત્યાં સુધી કુભક કરવો અને બે ગાયત્રી મત્ર લણીએ ત્યાં સુધી રેચક કરવો

૧૦-આશ્વાસ કરતી વખતે પરસેવો વળે તો તે ઝુછી નાખવો ની પાળ શરીરે તેની માફક મર્દન કરી દેવો જેથી ધાતુકીલ્પ ન થતા શરીર હલકુ થશે અને રુદિર્તિ રહેશે

૧૧-લઙ્ગા આશ્વાસ સિચાવતા અન્ય આશ્વાસ ૧૬ સોળ કરીએ ત્યાં સુધી તેવ, મરચુ, ખટાઈ ખાવામાં બાધ નથી તેમજ અન્ય કાંઈ પણ નિયમ પાળવાની જરૂર નથી ૧૬ સોળ આશ્વાસ રાજ કરવાથી આપણને કાંઈ બાધ થતો નથી, અને અન્ય વિકાર

નાખમ થતો નથી જેમ જરમા રાજ સાવરણી વતી કમરો સફ
કરીએ તેમ ભાભા આપનાર છે

૧૨.-પૂરક વખતે નાભિમા ત્રિષ્ણુ બ્યાન કરવું, કુંભક વખતે
દૃઢમા બ્રહ્માનું બ્યાન કરવું, અને રેચક વખતે બ્રહ્મકીમાં થકાનું
બ્યાન કરવું.

૧૩.-મંત્ર સંહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સમર્થા પ્રાણાયામ
કહેવાય છે, અને મંત્ર ગદિત કરવા તે અમર્થા પ્રાણાયામ કહેવાય
છે. સમર્થા પ્રાણાયામ કરવા ઉત્તમ છે

૧૪.-પ્રાણાયામના અભ્યાસ વખતે મિત્રાદાર રાખવો હામીને
ખાવું નહીં, નદી તો હેડકી, શ્વાસ, અને થાક જાણીએ અને
પ્રાણાયામ બરાબર થશે નહીં

૧૫.-જન્યા પછી ગા, સાદાતણ ક્યાક વિત્યાબ્ધ પ્રાણાયામ
કરી શકાય, પણ પાણી સિવાય કાંઈ પણ ખાઈપીને તરત પ્રાણાયામ
કરવા બેસવું નહીં

૧૬.-સનારમા પણ કાંઈપણ ખાધાપીધા વિનાજ પ્રાણાયામ
કરવા, અને સરીરમા કાંઈપણ વ્યાધિ થાય ત્યાંજ વ્યાધિ મરે ત્યા
મુઠી અભ્યાસ ન કરવો

૧૭.-પ્રાણાયામ જેટલા કરવા હોય તે બધા એક સાથેજ એક
પછી એક કરવા, પણ વચમા નિસામો ખાવો નહીં

૧૮.-સનારમા દાંતણ પાણી કરી સૌમ જામ આરી કપડા મદ-
લી ભગ્મ કરી સ્નાન કર્યા વિના પણ પ્રાણાયામ કરી શકાય છે

૧૯ પ્રાણાયામ કરી રહ્યા બાદ તુરત બ્યાનમા બેસવું પણ
અન્ય પ્રવૃત્તિમા જોડાવું નહીં

૨૦—અભ્યાસમાં જોડાતી વખતે, ગુરુ, ગણપતિ અને શંકરને અથવા પોતાના ઇષ્ટદેવને પ્રથમ વંદન કરવું પછી અભ્યાસ રહે કરવો. આ વંદન આસન ઉપર જોડાં જોડાં માનસિક કરવું

૨૧—પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ એકજ વખત જયોરે ૧૮મંત્ર. સાંજે બૂખ લાગે તો દૂધ ઉત્તું કરી દંડુ થવા દઇ સાકગાળું પીવું. દૂધ ના જોર અથવા નાા પોલો સોર લેવું

૨૨—અભ્યાસીએ જમ્યા પછી તુરત લઘુશંકા કરવી, જેથી ગરમી લઘુશંકાદ્વારા નીકળી જાય

૨૩— પૂરતી ઉંધ નહીં લેવાય, અને દસ સાફ નહોતે આવે, તો અભ્યાસકાળે ઉંધના ઝોડાં આવશે, અને અભ્યાસમાં ખમેલ પડશે માટે પૂરતી ઉંધ લેવી, અને દસ સાફ રહે તેમ કરવું

૨૪—પૂરક, કુલક, અને રેચક વખતે જેમને નાલિમા, લંઘમાં, અને લગાદમાં કમથી વિશુદ્ધ, ઘણાં, અને શંકરુ પ્યાન કરવું ન હાવે તેણે પ્રાણાયામ કાળે દરેક વખતે સતત નાભિમાંજ વૃત્તિ રાખીને પ્રાણાયામ કર્યા કરવા, કારણ કે કુલકની શક્તિને જાગૃત કરવી એજ મુખ્ય હેતુ છે, કુલકની વચમાંજ જો એક બે વાર પૂરક કરે તો કુલકની શક્તિ થાય છે

૨૫—પ્રાણાયામ કરવાથી, વાત, પિત્ત, અને કર્મ રોધન ઘટી એ સમાન થાય છે એ ત્રણ દેહથી થતા રોગ થતા નથી શરીરની જડતા મટી જાય છે. મન નિર્મળ થાય છે, અને પ્રકાશને આવૃત્તિ આવરણ દૂર થાય છે. અને મન પારદાને લાયક થાય છે

૨૬—અનુકલાલિગામી શુદ્ધસ્થાનની પણ પ્રાણાયામ આદિ યોગાભ્યાસ કરી શકે છે એથી એમના અભ્યાસમાં ખમેલ ન પડતા દોષ જાતનો દોષ ન નડતા, સુખથી અભ્યાસ કરી શકે છે શુદ્ધસ્થા-

અમી અભ્યાસીનું એવી ગેને ગહેવાથી પ્રજ્ઞાપર્થ સચવાય છે, અને અભ્યાસ કરી શકે છે

૨-અનુલોમ વિલોમ

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી પ્રથમ ડાબા નસકોરાથી એક ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી જમણા હિંદ દબાવી પૂરક કરવો એ વખતે નાભિમા વિશ્નુનું ધ્યાન કરવું, અને મૂળ બંધ રાખવો. પછી તરત ડોઁ નીચી નમાવી જલધર બંધ કરી આગ ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી બંને હિંદ બંધ કરી કુલક કરવો, અને એ વખતે હૃદયમા પ્રજ્ઞાનું ધ્યાન કરવું પછી ડોક નીચી સીધી કરી પેગને ઉંચે ચાલી અર્થાત્ ઉડીવાન બંધ કરી ડાણુ હિંદ મધ્ય રાખી જમણા હિંદથી બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી રેચક કરવો એ વખતે લલાટમા ર કરવું ધ્યાન કરવું પછી તરત જમણા હિંદથી એક ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી મૂળમધ્ય ગળી આસને પૂરક કરવો એ વખતે નાભિમા વિશ્નુનું ધ્યાન કરવું પછી તરત ડોઁ નીચી નમાવી જલધર મધ્ય કરી ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી બંને હિંદ મધ્ય કરી કુલક કરવો એ વખતે હૃદયમા પ્રજ્ઞાનું ધ્યાન કરવું પછી ડોઁ સીધી કરી ઉડીવાન બંધ કરી જમણા હિંદ બંધ રાખી ડાબા હિંદથી બે ગાયત્રી મંત્ર ભણીએ ત્યાં સુધી રેચક કરવો આ વખતે લલાટમા ૨ કરવું ધ્યાન કરવું આ એક અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ થયા આ પ્રાણાયામ રાજ સોળ મોળ માં કરે તો બહુ ઉત્તમ ૬ સાળ પ્રાણાયામ કર ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતના નિયમો પાળવાની જરૂર નથી આ પ્રાણાયામને લોમવિલોમ પ્રાણાયામ પણ કહે છે આ પ્રાણાયામને નાડની શુદ્ધિના પ્રાણાયામ પણ કહે છે આ પ્રાણાયામ સવારે બપોરે સાંજે અને મધ્યરાત્રીએ એમ ચાર વખત એ સી એ સી કરવાથી ચાર મહિને નાડી શુદ્ધિ થાય છે ચાર વખત ન થઈ શકે તો નણુ વખત સવાર, બપોર અને

સાંગે કરવા. સોળ કરતાં વધુ પ્રાણાયામ કરવા દોષ ન્યારે બધા નિયમે માળવા. તેમ, મરચું ખટાણ ન ખાવી. અદ્યત્થ પાળવું, રંડા પાળીથી રનાન કરવું, અભિષ્ક મેવન ન કરવું, પૂરતી હાથ લેવી, દરત સહ રહે તેમ કરવું, મિતાદાર રાખવો, અતિ મહેનત ન કરવી, નિયમિત બોલવું, વી, દુધ, ધઉ, મગ

ચોખ્ખા આદિ સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો. નારંગી શાક ભાણ ખાતાં મિષ્ટાન્ન પણ મિતાદાર લેવાય. આ પ્રાણાયામ કરવાથી નાડી ગદિ થાય છે. વાત, પિત્ત, કફનો ઉપદ્રવ મટી જાય છે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. શરીર દલકું થાય છે શરીર નીરોગી રહે છે આ પ્રાણાયામ જો ખતુમાં કરી શકાય છે.

૨-સૂર્યબેદન

અનુકૂળ પદના આસને બેસી નાસિકાના જમણા હિદથી એક ગળો શ્વાસ લઈ પૂરક કરવો, ચારગળો કુંભક કરવો અને નાસિકાના ડાબા હિદથી બેગળો રેચક કરવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામને સૂર્યબેદન પ્રણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી સ્ફૂર્તિમા ગુરમી આવે છે, કફ અને મ્લેષ્મ વિકાર મટે છે, અને શ્વાસના રોગ દૂર થાય છે આ પ્રાણાયામ શિયાળામાં કરવાના છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીણ, અને પછી વર્ધાને ચાલીસથી એસી સુધી સાગર સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૩-ચંદ્રબેદન.

અનુકૂળ પદના આસને બેસી, ડાબા હિદથી એક ગળો શ્વાસ પૂરક કરવો, ચારગળો કુંભક કરવો, અને બે ગળો રેચક જમણા હિદથી કરવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામને ચંદ્ર-બેદન પ્રાણાયામ કહે છે. આ પ્રાણાયામ કરવાથી ઉષ્ણ સ્વભાવ મટી જાય છે, અને સૌમ્ય પ્રકૃતિ થાય છે. કંક, પીત્ત મેલોડી મનને સાંતિ

આપનાર છે, આ પ્રાણાયામ ત્રેક ઋતુમા કરી શકાય છે. આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૪-ઉજ્જમથી

આ ઉજ્જમથી પ્રાણાયામ બેસીને પણ કરાય છે, અને હરતા હરતા પણ કરાય છે બેસીને કરવા હોય ત્યારે અનુકૂળ પડતા આમને બેસી મૂળ બધ રાખી નાસિકાના બને છિદ્રથી નોરથી પવન બેચી પૂરક કરવો, અને જલધર બધ કરી જ્યાં સુધી સુખપૂર્વક કુભક રહે ત્યાં સુધી કુભક કરવો પછી ઉડીયાન બધ કરી રેચક ધીરે ધીરે હાળા છિદ્રથી કરવો આ એક પ્રાણાયામ થયો હરતા હરતા અથવા આરામ ખુશીમા બેસીને અથવા ગાદીતકીએ આરામથી બેસીને કરવા હોય ત્યારે ફક્ત નાસિકાના બને છિદ્રથી નોરથી શ્વાસ બેચીને પૂરક કરવો જ્યાં સુધી સુખપૂર્વક કુભક રહે ત્યાં સુધી કુભક રાખવો, પછી બને નાસિકાના છિદ્રથી ધીરે ધીરે રેચક કરવો આ એક પ્રાણાયામ થયો, આ વખતે મૂળબધ જલધર બધ તથા ઉડીયાન બધ કરવાની જરૂર નથી આ પ્રાણાયામ તિયાળામા કરવાના છે આ પ્રાણાયામથી ક્ષય રોગ મટે છે અને શરીરમા ગરમાવો આવે છે અને રક્ત, તથા ફેફસા શુદ્ધ કરે છે, અને કફદોષ તથા પિત્તદોષ મટાડે છે, અને જઠરાગ્નિ પ્રદિષ્ટ કરે છે, આ પ્રાણાયામ સર્પની શ્વાસ લેવાની અને મૂકવાની ગતિ ઉપગ્રથી શોધવામા આવેલ છે, પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે

૫-શીતળી

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી જીભને કાઠ્યંચુની માફક વાગીને બહાર કાઢી નાસિકાના બને છિદ્ર બધ કરી મુખથી પવન નોગ્રથી બેચી મૂળ બધ કરી એક ગણે પૂરક કરવો, પછી નાસિકાના બને

હિંદ્ર બંધ રાખી જલધર બંધ કરી, ચાર ગજો કુંભક કરવો. પછી ઉડીયાન બંધ કરી ડાબા હિંદ્રથી ધીરે ધીરે બે ગજો રેચક કરવો. આ એક શીતળી પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામ ઉપગ્રહાળમા કરવાના છે આ પ્રાણાયામથી પિત્ત વિકાર સાત યામ છે જૂખ તરસને શાત રાખે છે. સરીરમા દંડક કરે છે. વિષ વિમરો થતા નથી, જીભને ખટાર કાઢી પવન ખેંચવાની ક્રિયાને દાખી મુઠા પર, કહે છે જીભને તાળવે લગાવી શીસોટી વગાડે એવા ટોંક ગળી મુખથી પવન જીભને અડે એમ ખેંચી ઉપગ્રહી ગીન પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરવાથી પણ શીતળી પ્રાણાયામ થાય છે અને ગીતનું ફળ એવું છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે.

૬-મીતકારી

અનુકૂળ પદતા આસને બેસી જીભને હાત સાથે લગાવી નાક બંધ કરી મુખનાં જોરથી મીતકાર પૂરક (સીસકાર પૂરક) પદત ખેંચી બંધ રાખી એક ગજો પૂરક કરવો, પછી જલધર બંધ કરી નાસિકાના બંને હિંદ્ર બંધ રાખી ચારગજો કુંભક કરવો, ૨ ની ઉડીયાન બંધ કરી નાસિકાના ડાબા હિંદ્રથી બે ગજો રેચક કરવો. આ એક સીતકારી પ્રાણાયામ થયો. આ પ્રાણાયામ ઉપગ્રહાળમા કરવાના છે આ પ્રાણાયામ શરીરમા દંડક આવે છે, પિત્ત વિકાર શાત કરે છે, આક્રમ્ય મટે છે, શરીર નીરાગી રહે છે, સરીરની લાયવયતા વધે છે. જૂખ, તરસ સાત રાખે છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી સાજ સવાર કરવાથી ફળદાયી છે.

૭-સત્રિકા

પદાસનથી બેસી અથવા અનુકૂળ પદતા આસને બેસી પદ્મ બનતા સુધી પદાસનથીજ બેસતુ સારું છે, કારણ કે પ્રાણાયામમાં

આસન દહ રાખવું પડે છે પછી મૂળ બધ રાખી, પ્રથમ નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી બુદ્ધારની ધમણ માફક જોરથી વાયુને ૧૦૦૭ મો વખત લેવો અને મૂકવો, પછી છેલ્લી વખતે પવન ખૂબ બહાર રચક કરી તરત એકદમ પવનનો જોરથી પૂગક કરવો પછી જલધર બધ કરી નાસિકાના બંને છિદ્ર બધ કરી જ્યાં સુધી પવન સુખપૂર્વક રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકી રાખવો. પછી રચક કઠવાની છબ્બ થાય ત્યારે જમણ નસકોર ખેલી ઉડીયાન બધ કરી મુખ મીઠું કરી ધીરે ધીરે રચક કરવો, પછી જમણા છિદ્રમાંથી ૧૦૦૭ સો વખત ઉપર પ્રમાણે ધર્ષણ કરવું. પછી ડેલ્યા ધર્ષણ વખતે પવન ખૂબ બહાર કાઢી તરત પૂગક જોરથી કરવો, પછી જલધર બધ કરી બંને છિદ્ર બધ કરી, સુખપૂર્વક રોકી ગમય ત્યાં સુધી રોકી રાખવો, પછી મુખ નીકું કરી ઉડીયાન બધ કરી વાયુનો રચક બંને છિદ્રથી ખોરે ધીરે કરવો. પછી બંને છિદ્રથી ૧૦૦૭ સો વખત ધર્ષણ કરી, છેલ્લી વખતે પવન બહાર ખૂબ રચક કરી તરત પવનનો જોરથી અઠ પૂગક કરવો. પછી જલધર બધ કરી સુખપૂર્વક ગાંઠો ગમય ત્યાં સુધી રોકી રાખવો. પછી મુખ સીધું કરી ઉડીયાન બધ કરી ડાબા છિદ્રથી શનૈ શનૈ રચક કરવો. આ એક ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ થયો આ પ્રાણાયામ કરવાથી કુલક વધારે ટકે છે, અને રચક થોડો થાય છે આ પ્રાણાયામથી કુડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે સર્વ પ્રાણાયામમાં આજ પ્રાણાયામ મુખ્ય છે આજ પ્રાણાયામ કરવા દોઢ વેલાઓની ખાસ ભલામણ છે આથી ત્રિપેષ જ વાત, પીત્ત, અને કફ તેનો નાશ થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે સુપુખ્તાના મુખ ઉપર અર્થાત્ અગ્ર લાગમા જે કરાદિ દોષો છે, તેને મળાડે છે (સુકવી નાખે છે) અને સુપુખ્તાના મુખ ઉપર સાડાતણ આગ દઈ સર્વાંગ સૂતેની લાલ સિદ્ધર વર્ણિ નાગણીના તરતના જન્મેના બન્યા જેવી કુડલીની શક્તિ મીઠી થાય જ (જાગૃત થાય છે)

અને સુષુમ્મામાં પ્રાણ સદિત ગતિનો સુખપૂર્વક પ્રવેશ કાગી, બ્રહ્મ મંથી, વિષ્ણુમંથી, અને ઋદ્ર ત્રયીનું બેદન કર છે આ ત્રણે ત્રણમાં કરાય છે, સનાર, સાજ, પદર પદર સન્નિધિ કરવાથી કુળદાથી છે

૮—બ્રામરી.

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ રાખીને બેઠે દ્વિથી બ્રમરીના જેવો જ્વનિ થાય તેમ પવનને કહ્યાં સુખપૂર્વક લઇ પૂરક કરવો પછી જનધર બધ કરી બેઠે દ્વિ બધ કરી કુળક સુખ પૂર્વક થાય ત્યાં સુધી કરવો, પછી બેઠે દ્વિથી બ્રમરના જેવો જ્વનિ કરી ધીરે ધીરે ઉડીયાન બધ કરી મુખ સીધું કરી રેચક કરવો આ એક બ્રામરી પ્રાણાયામ થયો આ બ્રામરી કુળક આનંદને આપવાનો છે અવ્યયતા દેવ કરનાર છે ત્રણે ત્રણમાં થાય કે ગાગાને અને કહની નળીને રવચ્છ કરનાર કે આ પ્રાણાયામ મથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી, સનાર, સાજ કરવાથી કુળદાથી છે

ખીજી રીત—બ્રમરી તથા બ્રમરના જેવો જ્વનિ કર્યા વિના બેઠે દ્વિ પુનઃ રાખી કહ દારા ગાગામાં ધીમે ધીમે સરસર મવાજ થાય એમ પવન આસને આસને લગાણથી લેવો અને મૂકવો વચમ ! તૂટક તૂટક શ્વાસ લેવો-મૂકવો નહીં પણ એકધારે વચમા ભગાજ ન પડે એમ લે મૂક કરવો આમ, સાચ દેશ પદર, પચ્ચીસ, થયાસ કે સો વખત કરવું અર્થાત્ આપણને હીક લાગે એટલા વખત કરવું પછી બ્રમરીવત્ જ્વનિ કરી હેઠની વખતે પૂરક કરવો સુખપૂર્વક રોકાય ત્યાંસુધી જનધર બધ કરી કુળક કરવો પછી ઉડીયાન બધ કરી મુખ સીધું કરી બેઠે દ્વિથી બ્રમરવત્ જ્વનિ સર્ગ સર્ગ રેચક કરવો આ ખીજી રીતે એક બ્રામરી પ્રાણાયામ થયો બનેના કુળ એકજ છે

૬-મૂર્છા

પદ્માસને બેસી મૂળ બંધ રાખી જમ્બુખી મુદ્રા કરી બંને હિંદ્ર થી પવનને જોરથી એક ગણે લઇ પૂરક કરવો. પછી જલધર બંધ કરી ચાર ગણે કુંભક કરવો, પછી મુખ સીધું કરી હિંદ્રીયાન બંધ કરી, ડાબા હિંદ્રી બે ગણે રેચક સૈન: સૈન: કરવો. આ એક મૂર્છા પ્રાણાયામ થયો, આ મૂર્છા પ્રાણાયામમાં કુંભક દર પૂર્વક કરી રાખવાથી, અને જોરથી શરીરને આસન સદિત ઉંચું કુદવવાથી ઠીક છે, (હિજો છે) અર્થાત્ દેહકાની માફક દાદુરીભાવને પામે છે. આ કુંભકથી બહુટીમાં પંચતત્વનાં દર્શન થાય છે, અને મન મૂર્છા પામે છે ચિત્તનું ચંચળપણ દૂર થાય છે. આ ત્રણે પ્રયત્નમાં કરી શકાય છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ ત્રીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંસી સુધી સવાર સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે.

જમ્બુખી મુદ્રા—બંને અંગુલી બંને કનના જિ, બંને તર્જનીથી બંને ચમ્બુ, બંને મધ્યમાથી બંને નાસાપુર, અને બંને અનામિકા અને બંને કનિષ્ઠિકાવળી મુખ બંધ કરવું તે જમ્બુખી મુદ્રા છે.

૧૦-પ્લાવિની

આ પ્રાણાયામ જ્યાં જળાશય હોય ત્યાં કરાય છે. પાણી ઉપર પદ્માસનવાળી અથવા પલાડી વાળી ચિત્તા સ્થ જવું અને બંને દાથના પંજ માથા નીચે રાખવા અને માથું, પેટ અને પલાડીને ભાગ ઉચે રાખવો, પછી બંને નાસિકાથી પવન લઇ પૂરક કરવો અને જ્યાં સુધી કુંભક સુખપૂર્વક રહે ત્યાં સુધી રાખવો. પછી ધીરે ધીરે બંને નાસિકાથી રેચક કરવો આ એક પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયો. જ્યાં સુધી જળ ઉપર રહેવું હોય ત્યાં સુધી આ પ્રાણાયામ કર્યા કરવા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી અને સેરીર બરાબર લંબ્યા પ્રમાણે

અને સુખખ્યામાં પ્રાણ સહિત ગતિનો સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરાવી, બહાર મંથી, વિષ્ણુમંથી, અને ૩૬ ગ્રંથીનું બેદન કરે છ આ તો નસતુમા કરાય છે, સવાર, સાંજ, પંદર પંદર ભસ્મિત કરવાથી ફળદાયી છે

૮—બ્રામરી.

અતુલ પડતા આસને બેસી મૂળ બધ રાખીને અને હિંદી બ્રામરીના જેવો ખનિ થાય તેમ પવનને કંઈથી સુખપૂર્વક લઇ પૂરક કરવો. પછી જાળધર બધ કરી અને હિંદ બધ કરી કુભક સુખ પૂર્વક થાય ત્યાં સુધી કરવો, પછી અને હિંદથી બ્રામરના જેવો ખનિ કરી ધીરે ધીરે ઉડીયાન બધ કરી મુખ સીધું કરી રેચક કરવો. આ એક બ્રામરી પ્રાણાયામ થયો. આ બ્રામરી કુભક બાન-દને આપરાનો છે, અચાળતા દૂર કરનાર છે તથા નસતુમા થાય છે ગગાને અને કંઠની નળીને સ્વચ્છ કરનાર છે. આ પ્રાણાયામ મધ્યમ વીસ, અને પછી વધીને ચાલીસથી એસી સુધી, સવાર, સાંજ કરવાથી ફળદાયી છે

બીજી રીત—બ્રામરી તથા બ્રામરના જેવો ખનિ કયાં વિના અને હિંદ ખુદના રાખી કંઠ દ્વારા ગળામાં ધીમે ધીમે સરસઝ અવાજ થાય એમ પવન આરતે આરતે લખાણથી લેવો અને મૂકવો. વચ્ચે તૂટક તૂટક શ્વાસ લેવો—મૂકવો નહીં પણ એકધારે વચ્ચે બગાડ ન પડે એમ લે મૂક કરવો. આમ, પાંચ દશ, પંદર, પચ્ચીસ, પચાસ કે સો વખત કરવું. અર્થાત્ આપખને હીક લાગે એટલા વખત કરવું. પછી બ્રામરીવત્ ખનિ કરી છેલ્લી વખતે પૂરક કરવો. સુખપૂર્વક રોઝાય ત્યાંસુધી જાળધર બધ કરી કુભક કરવો. પછી ઉડીયાન બધ કરી મુખ સીધું કરી અને હિંદથી બ્રામરવત્ ખનિ કરી રાત્રે રેચક કરવો. આ બીજી રીતે એક બ્રામરી પ્રાણાયામ થયો અને તે ફળ એકજ છે

૬-મૂર્છા

પદ્માસને બેસી મૂળ બંધ રાખી વચ્ચુખી મુદ્રા કરી બંને હિંદ્ર થી પવનને જોરથી એક ગણે લઇ પૂરક કરવો. પછી જલધર બંધ કરી ચાર ગણે કુંભક કરવો, પછી મુખ સીધું કરી ઉડીવાન બંધ કરી, ડાબા હિંદ્રથી બે ગણે રેચક રાત્રે: રાત્રે: કરવો. આ એક મૂર્છા પ્રાણાયામ થયો, આ મૂર્છા પ્રાણાયામમાં કુંભક ૬૬ પૂર્વક કરી રાખવાથી, અને જોરથી શરીરને આસન સદિત ઉંચું કુદવવાથી ઠેકે છે, (હિજો છે) અર્થાત્ દેહકાની માફક દાદુરીભાવને પામે છે. આ કુંભકથી જકુરીમાં પંચતત્વનાં દર્શન થાય છે, અને મન મૂર્છા પામે છે ચિત્તનું ચંચળપણ દૂર થાય છે. આ ત્રણે ઋતુમાં કરી શકાય છે આ પ્રાણાયામ પ્રથમ વીસ અને પછી વધીને ચાલીસથી એંમી સુધી સવાર સાંજ કરવાથી ઝળદાયી છે.

પદ્મુખી મુદ્રા—બંને અંગુલીથી બંને કનના હિં, બંને તર્જનીથી બંને ચક્ષુ, બંને મધ્યમાથી બંને નાસાપુર, અને બંને અનામિકા અને બંને કનિષ્ઠિકાવળી મુખ બંધ કરવું તે પદ્મુખી મુદ્રા છે.

૧૦-પ્લાવિની

આ પ્રાણાયામ જ્યાં જળાશય હોય ત્યાં કરાય છે. પાણી ઉપર પદ્માસનવાળી અથવા પલાડી વાળી ચિત્તા સુધે જવું અને બંને હાથના પંજા માયા નીચે રાખવા અને માથું, પેટ અને પલાડીનો ભાગ ઉંચો રાખવો, પછી બંને નાસિકાથી પવન લઇ પૂરક કરવો અને જ્યાં સુધી કુંભક સુખપૂર્વક રહે ત્યાં સુધી રાખવો. પછી ધીરે ધીરે બંને નાસિકાથી રેચક કરવો આ એક પ્લાવિની પ્રાણાયામ થયો. જ્યાં સુધી જળ ઉપર રહેવું હોય ત્યાં સુધી આ પ્રાણાયામ કર્યો કરવા. આ પ્રાણાયામ કરવાથી અને સેરીર બંધાવર લંબ્યા પ્રમાણે

રાખવાથી કેમળપતની માફક અગાધ જળમાં ઉપર રહી રાખાય છે આ પ્રાણાયામથી સરીરમાં શીતળતા થાય છે અને સરીંગના દાહને શમન કરે છે સરીરની ખોટી ગરમી પલ્લ મળી જાય છે ઉનચા મટે છે તળાવ, નદી, તાવ, ધરા આદિ જળાશયમાં આ પ્રાણાયામ કરાય છે સુદ્ધારા જળ ઉપર રહેવાનું શીખી લઈ પછી આ પ્રાણાયામ કરવા

૨૪- પૂરક, અને કુલખના બે થી પ્રાણાયામ નમ પ્રમારના છે અને સહિત (૨૪ક, પૂરક કુલક સહિત) અને કેવળ (શ્વાસપ્રશ્વાસની ગતિજ બંધ અને કેવળ પ્રાણુ સ્થિર થયું તે કેવળ) ના બે થી પ્રાણાયામ સહિત અને કેવળ એમ બે પ્રમારના છે

૧૧-માછી

અનુકૂળ પડતા આમને મેસી મૂળ બંધ કરી એક ગણો વાયુ રેચક કરવો અને એ વાયુને બહાર ૪ ચાર ગણો રાકવો (બહાર કુલક કરવો) પછી મે ગણો અદર વાયુનો પૂરક કરવો આ એક બાજી પ્રાણાયામ થશે આ પ્રાણાયામ વારવાર કરવાથી કેવળ કુલક સિદ્ધ થાય છે

૧૨-આબર તર

અનુકૂળ પડતા આસને બેસી મૂળ બંધ કરી એક ગણો પૂરક કરવો આગળ કુલક અને મે ગણો રેચક કરવો આ આબર તર પ્રાણાયામ થશે આ પ્રાણાયામ વારવાર કરવાથી કેવળ કુલક સિદ્ધ થાય છે

બહાર રેચક કરી બહાર કુલક કરવો તે બાજી કુલક કહેવાય છે અર્થાત્ બાજી પ્રાણાયામ કહેવાય છે પ્રાણને અદર રાકવો તે આબર તર કુલક કહેવાય છે અર્થાત્ આબર તર પ્રાણાયામ કહેવાય છે પ્રાણને પ્રવન વિના અને રેચક પૂરક કર્યા

વિના સ્વભાવિક ગતિ નેત્રી પ્રાણ ધિય કરવો તે કેવળ કુલક છે આ
અધા બારે પ્રાણાયામનું ફળ કેવળ કુલક સિદ્ધ કરવો તે છે આ
સિદ્ધ થાય તેના પ્રાણ નાસિદ્ધદાગ આવન કરતા નથી, એમને
પછી આસ લેવાની કે મૂકવાની જરૂર રહેતી નથી. ૬૨.૧ માત્રથી
પ્રાણ નેત્રી મક છે ૬૨.૧ પ્રમાણે કુલક કરી શકે છે આ યોગી-
ઓમા ઉત્તમ યોગી છે આવા યોગી યોગીરાજ અને યોગાચાર્ય, અને
પૂર્ણ યોગવેત્તા છે, અને મહાન સિદ્ધ અમાન છે, આવા યોગી દુર્લભ છે,

બાગમાત્રા સુધી કુલક કરી શકાય તે પ્રાણાયામ કનિષ્ઠ છે એ
પ્રાણાયામમા શરીર પરમેવો વળે છે એ પરમેવો પ્રાણાયામ કરી
રહ્યા પછી શરીરે મર્દન કરી દેવો જેથી શરીર દ્રઢ અને દલકં થાય
છે, ચોવીસ માત્રા સુધી કુલક કરી શકાય તો તે પ્રાણાયામ મધ્યમ
છે એ પ્રાણાયામમા શરીરમા કંપ થાય છે. ૪૩ીસ માત્રા સુધી
કુલક કરી શકાય તો તે પ્રાણાયામ ઉત્તમ છે આ પ્રાણાયામથી
શરીરનું ઉત્થાન થાય છે, એટલે શરીર કંઈ આમનથી અદ્ય ગેતુ
નથી પણ પ્રાણ મુપ્રગામા પ્રવેશ કરવા જાય ત્યારે શરીરને વાકુ
વાળા છે, એ વખતે એક આવે છે, અને પદ્માસન આદિ
આમન સદિન શરીર લયકો પડે છે આવુ થાય છે, ત્યારેજ કુડવી
જાગે છે, અને મુપ્રગામા પ્રાણ જાય છે. ૬૩લી જાગ્યા પછી
આવુ કાંઈ થતુ નથી આ ધિતિનેજ આસન ઉત્થાન થયુ કહે છે

માધારમ પેગથી ધુન્નાની આસપાસ લાયને પ્રદક્ષિણા કરાવતે
એક ચપટી ચગાડીએ તોટવા કાળને એક માત્રાનો કાળ કહે છે.

નાડી શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે શરીરની લઘુતા જઠરાનલનીદિપ્તિ,
નાડી પ્રમટ્તતા, ધાગળને લાયક મન, શરીરની કાતિ, નેત્ર નિર્મળ,
આરોગ્યતા, કુડલીની જલગૃન, મુખની પ્રસન્નતા, યિદુજ્જ્વલ, નાડી
ઓની શુદ્ધિ, કંઠની મધુગતા અને પ્રકાશને આડે આવતું આવરણ
દૂર થાય છે. આટલા ચિહ્નો થાય છે

કોરસુ-૧૧.

જાત્રા પ્રાણાયામ તથા કુંડની જાગૃત વિધિ.

કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી સુષુપ્ત માર્ગમાં પ્રવેશ કરવા માટે જાત્રા પ્રાણાયામ સર્વોપરી છે, શાસ્ત્રમાં જાત્રા પ્રાણાયામનો વિધિ જુદી જુદી રીતે છે. પણ સુખપૂર્વક થાય એવી રીત નીચે મુજબ છે. અત્યુદ્ગત પદ્મ આસને બરાબર સીધા ટટાર બેસી અબ્યાસ કરવો જાત્રા પ્રાણાયામ વખતે પદ્માસનજ રાખવું એ હિંક છે, કારણ કે કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે, ત્યારે શરીર વાંકુ વળે છે, અને ઝોકું આવે છે. એ વખતે પદ્માસન હોય તો આસન છૂટી ન જાય, અને શરીર કાણુમા રહે, અને પ્રાણને સરળતા રહે, માટે બનતાં સુધી પદ્માસનથીજ બેસવું એ ચોખ્ખું છે. કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થયા પછી સિદ્ધાસન ઉત્તમ છે, કારણકે એડીથી શિવનીના સ્થાનમાં સુષુપ્ત મ્થા નાહી દબાય છે, અને એથી પ્રાણ પાતળો થઈ સુષુપ્તમાં પ્રવેશ કરે છે, અને પદ્મક બેઠન થઈ સમાધિ થાય છે. સિદ્ધાસન ન હોય તો પછી પદ્માસન, સ્વસ્થાસન પણ ઉત્તમ છે. પ્રથમ બનતા સુધી પદ્માસનથી બેસી પછી નાસિકાનું જમણું છિદ્ર જમણા કાથના અંગુઠાથી દબાવી નાસિકાના ડાબા છિદ્રથી જોરથી ૧૦૦ સો વખત આસ લેવો. અને મૂકવો. આમ સો વખત હુદારની ધમલ માફક લે-મૂક કરી થઈ જાય કરવું. ત્યારબાદ શ્વાસને જોરથી અંદર પૂરક કરી જ્યાં સુધી સુખપૂર્વક અંદર કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કુંભક બંને છિદ્રો બંધ કરીને કરવો. જ્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે નાસિકાનું ડાબું છિદ્ર બંધ કરી નાસિકાના જમણા છિદ્રથી ધીરે ધીરે બહાર રેચક કરવો, પછી તુરત નાસિકાના ડાબા છિદ્રને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી જમણા છિદ્રથી ઉપર જતારબધા પ્રમાણે ૧૦૦ સો વખત થઈ જાય કરવું. પછી શ્વાસને જોરથી અંદર પૂરક

કરી કુંભક કરવો. કુંભક વખતે નાસિકાનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી દેવાં, અને મુખપૂર્વકે જ્યાં સુધી કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કુંભક કરવો, પણ બળજબરીથી કુંભક કોઈ પણ વખતે ન કરવો. પછી જ્યારે સ્વાસ હોડવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે ધીરે ધીરે સ્વાસને નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી રેચક કરવો. પછી નાસિકાનાં બંને છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ધર્ષણ કરવું, અને જોરથી સ્વાસ ખેંચી પૂરક કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રો બંધ કરી મુખપૂર્વકે કુંભક કરી શકાય ત્યાં સુધી કરવો. પછી હોડવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે જમણું છિદ્ર બંધ કરી સ્વાસને ધીરે ધીરે ઢાબા છિદ્રથી રેચક કરવો. આ એક ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ થયો. પૂરક વખતે ગુદા સંકોચી રાખવી અને ઢઢાર બેસવું તે મૂળબંધ, કુંભક વખતે ડોકને નીચી નમાવી દેવી તે જાલંધરબંધ, રેચક વખતે પેટને આપણી તરફ ખેંચી ઊંચું ચઢાવવું તે ઉડુંવાન બંધ. આ ત્રણે બંધ સહિત ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવા.

બંને નાસિકાના છિદ્રથી ૧૦૦) સો વખત ધર્ષણ કરી ત્રણે બંધ સહિત, પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. આ રેચક ઢાબા છિદ્રથી કરવો. આતું નામ કપાલભાતિ કહેવાય છે. યોગનિષ્ઠ ક્રિયામાં જે કપાલભાતિ નામની ક્રિયા છે તે આજ છે. આ કપાલભાતિ ભસ્ત્રાની અંતર્ગત છે.

હૃદયની ધમણને સસ્કૃતમાં ભસ્ત્રા કહે છે. એ ધમણની મારફત સ્વાસ લેવો અને મૂકવો એવી રીત પ્રાણાયામની હોત્રાથી આ પ્રાણાયામને ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કહે છે. આ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવાથી કુંભક સ્વભાવિક રીતેજ અન્ય પ્રાણાયામ કરતા વધારે થાય છે. એટલે અભ્યાસ કરતાં કુંભક વધે છે, અને મન, તથા પ્રાણ સ્થિર થાય છે, ભસ્ત્રા પ્રાણાયામમાં કુંભક વધારે થાય છે પણ રેચક બહુજ ઓછો થાય છે, માટે રેચક કેમ ઓછો થાય છે, એ વહેમ રાખી

લભ્યા કરવી હોડવી નહીં અને રેચક માટે વહેમ રાખવો નહીં, એ રેચક ઓછો થાય છે તે સ્વભાવિક છે, આ લભ્યા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સવારે અને સાંજે ક્યારે કરવો તે કમ નીચે મુજબ છે.

નિયમો

પ્રાતઃકાલ—પ્રાતઃકાલે પાંચ વાગ્યે ઉઠવું. ત્રિશા, દાતશ, મ્નાન કરી. ૧૭ વાગ્યે બેસવું. ૧૮ અડધા કલાક સુધીમાં સંધ્યા તથા પૂજા કરી પરવારી જવું. ૬૧ સાડા ૭ થી ૧૧ અગીઆર વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો ૧૧ અગીઆર થી ૧૨ બાર વાગ્યા સુધીમાં બોજન કરી લેવું.

સાયંકાલ—૧૨ બાર થી ૩ બે વાગ્યા સુધી આરામ, ગુફથી ૩ વ્રજ સુધીમાં દિશા તથા સ્થાન કરી પરવારવું. ૩ વ્રજ થી દિશુઆઈ વાગ્યા સુધી અભ્યાસ કરવો, પછી ૮ આઈ થી ૯ નર્વ સુધી આરામ પછી ૯ નર્વ થી ૧૦ ૧૧ વાગ્યા સુધીમાં સુષ્ઠ જવું. તે પછી પ્રાત કાલે ૫ વાગ્ય વાગ્યે ઉઠવું અને ઉપર અમાણેના કાર્ય કમમા પાણું જોડાઈ જવું. નીચે લખેલ રીત (ક્રમ) મુજબ અભ્યાસ કરવો.

અભ્યાસક્રમ—શ્રી સદ્ગુરુ, ગણપતિ, તથા શંકરજી સ્મરણ કરી આસન અનુકૂળ પદ્મ વાળી બેસવું. પછી ૧ એક કપાળભાતિ કરવી ત્યાર પછી નાકી શુદ્ધિના (અનુલોમવિલોમના) પ્રાણાયામ ૨૫ પરમીસ કરવા ત્યાર પછી ૧૦૦ સો વખત નાભિની નીચેના કંદમા (કદરયાન ઉપર) પગની એડી વતી તાડન કરતું પગના કણાને બને હાથથી પકડી એડી વતી કંદ ઉપર તાડન કરવું. એક પછી એક એમ જાને પગથી તાડન કરવું. એક પગથી ૫૦ પચાસ વાર અને બીજા પગથી ૫૦ પચાસ વાર કરતું એટલે સો વાર થશે. ત્યાર પછી આસન વાળી બેસી ૧૫ પંદર લખા પ્રાણાયામ

કરવા, એ પદર લેત્યા એટી સાથે કરવી. વ્યભા વિસામો કે થાક ન આવો, પણ લાગ્યાગટ ૧૫૫ પદર લેત્યા કરવી, લેત્યા પ્રાણાયામ પૂર્વ થઈ રહ્યા બાદ શરિર પરસેવો વળે તો તેની માફક મર્દન કરવો, પછી અન્જપાતુ ધ્યાન કરવું, એ અન્જપાના ધ્યાન વખતે નાભિમાળ વૃત્તિ રાખવી, લેત્યા પ્રાણાયામ કરતી વખતે પૂરક, કુલક અને રેચક વખતે પણ વૃત્તિ નાભિમાળ રાખવી ધર્મણ વખતે પણ વૃત્તિ નાભિ માળ ગખવી રાત્રે સુતી વખતે પણ નાભિમાળ વૃત્તિ ગખી મુઠ જતુ અતરાય ન હોય તો ૪૦ ચાલીસ દિવસમા કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થઈ જશે કદાચ અતરાય આવે, અને હોય તો તેણે અભ્યાસ વધુ વખત કરવો. જેથી અવશ્ય કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થઈ જશે, લેત્યા પ્રાણાયામ વખતે કુલક કયો હોય ત્યારે આ કુલક કયો છે એવું જ્ઞાન ન ગહે, ત્યારે કુલક વધારે વાર ટકે છે આવું મન અમનસ્ક થાય ત્યારે કુલક વધુ ટકે છે આ અભ્યાસ કરવાથી દરેકને સિદ્ધ થાય છે. જેમ મરચુ સદગુણી કે દુર્ગુણી ધર્મી કે અધર્મીના ભેદ ગખ્યા વિના દરેકને તીવ્ર લાગે છે, અને જેમ સાકર પાપાત્મા કે પુન્યાત્માનો ભેદ રાખ્યા વિના દરેકને ગણી લાગે છે, તેમ આ પ્રાણાયામ ભેદ રાખ્યા વિના સિદ્ધિ આવે છે આમા યોગ રીતના પુરુષાર્થનીજ જરૂર છે સાધકે પુગ પ્રેમથી આ પ્રાણાયામ કરી કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી ચક્ર ભેદન કરી સદસદસ કમળમા જઈ જીવ-મુક્ત થવું, એ પરમ પુરુષાર્થ છે લેત્યા પ્રાણાયામ કરતા કરતા શુષ્ક બ્વસ્તિ લાયક શુષ્ક શરીર થાય ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલી જાગવાનો સમય નજીક છે અને ત્યારે ચાગથી પાચ મીનીટ મુધી કુલક રહે છે, અને કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય છે અને પ્રાણ સરખો થાય છે અર્થાત્ ધડા, પોંગા, નાડીની આડી ઢિકવી જઈ અધો મુખ કમળ ઉર્ધ્વમુખ થઈ નાડી માલાકર થાય છે આ વખતે કેટ પાતળી

મળી જઈ સરખી થાય છે, આ વખતે, પ્રાણ સુષુપ્ત્યામા પ્રવેશ કરે છે આ વખતે જોકું આવી જઈ સરીર ઉત્થાન થાય છે, અને આ વખતે સુષુપ્ત્યામા પ્રાણ ગયો છે તેની ખાતરી એ કે બરડાની ઠરોડમાં પાછળ જાયે કીડીની દાર આવતી હોય તેવો સ્પર્શ માત્રમ પડે છે, ત્યારે જાગૃત્વ કે સુષુપ્ત્યામા પ્રાણ ગયો છે આટલું થયા બાદ અભ્યાસ કરતા કરતા અભ્યાસીની જ્ઞાતિ પુગલકે લખવાની થાય છે માટે પુસ્તક લખવામા મન પરોવતું નહીં વળી રજો ગુણી જ્ઞાતિ થાય છે, માટે રજો ગુણ ન વધે તેવો વળી અભ્યાસ કરવાથી સરીર દુબળું થયું હોય કે, ધાંતુ પુષ્કળ ખાધે મથે હોય છે એટલે ચીડીઓ અભાવ થાય છે એથી નિદ્રામાં જાગતમા ક્રોધ આવી જાય છે એવા વખતે જ્ઞાતિને સમાવળી અને ક્રોધ કરતા અટકવું આ દુબળું સરીર પછી મટી જાય છે અને પુરવટુ થાય છે આ વખતે વાક્ય સિદ્ધિ થાય થાય છે, ત્યાર બાદ એટલે મૂલાધાર ચક્ર વદાવ્યા બાદ ક્રોધ મટી જાય છે અર્થાત્ ચીડીઓ રવભાવ મટી જાય છે અને શાન થાય છે કોઈકનો કાયમ પણ રહે છે, પણ એ પુરુષ અદરથી મજાગ દયાળુ હોય છે અને પછી અતીન્દ્રિય જ્ઞાન થવા માટે છે સુષુપ્ત્યામા અભ્યાસ કરતા જ્ઞાતિ સદિન પ્રાણ જાય છે ત્યારે પગસેવો વગે છે ક્રુધ પીવાથી નાડી નરમ અને ક્રામણ રહે છે થી આવાથી નાડીમા જાડમતા આવે છે મીઠું ખાવાથી દારથી પ્રાણ અકકડ થાય છે, જેમજેમ વાસનાશય તેમ તેમ મોક્ષ નજીક સમગ્રવો પ્રમળ પુરુષાર્થ દોષ છે ત્યારે પ્રાણ સહિત જ્ઞાતિ મોઝ દડના માર્ગે અહારધમા જાય છે વાયુને ઉગાવી નાખી સુષુપ્ત્યામા પ્રવેશ કરાવી દેવા એજ જીવ લાવને મટાડી શિવ લાવને પ્રમાદમ માટેનો સાચો રસ્તો છે બાકી સર્વ ધનદોષ છે નાસિકાથી નાલિ લગીનો વાયુ વાસનાત્મક છે દારણુ કે આપણે આધેન, પીધેન, પદાર્થના સત્તાદિ ત્રણે ગુણોના સરકારી એ

આહારમાં હોય છે. એના લીધે અનેક વાસનાઓ સ્પુર્યા કરે છે. અને એથી વૃત્તિ વાસનાવાળી ચંચળ રહે છે, એટલે આપણને એ ચંચળ વૃત્તિ દ્વારા સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થતી નથી પણ સુષુપ્ત્યા નાડીમાં આ વાસનાત્મક વાયુ નથી. કારણ કે અહિંયાં અગ્નિ સ્વરૂપ ઉદાન વાયુ હોવાથી વાસના સ્પુરતી નથી, અને પ્રાણ પાતળો (સૂક્ષ્મ) થાય છે. એથી ત્યાં જવાથી ગુરુશા-
 ઝો ન ઉઠવાથી વૃત્તિ સ્થિર રહે છે. અને અભ્યાસદ્વારા બહાર ધ્રમાં જવાય છે. અને સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. પાછળના બંક નાળ માર્ગથી જેમ બહાર ધ્રમાં જવાય છે, તેમ આગળના શિરો માર્ગથી પણ બહાર ધ્રમાં જવાય છે એ માર્ગ પણ બોચી આગળ બોચો થાય છે, બંને માર્ગના ફળ એકજ છે અને પાછળના બંક નાળ માર્ગથી જવાની રીત છે. આટલો અભ્યાસ થયા બાદ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. પછી નાભિથી આગળ મૂનાધાર ચક્રમાં વૃત્તિ રાખી અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રથમ નાભિ દેખાય, પછી અગ્નિ કુંડ (જઠરાગ્નિ સ્થાન) દેખાય છે, પછી ચોનિ સ્થાન બરાબર ચોન્યાકૃતિ પ્રાપ્તિ દેખાય છે, આ ચોનિ સ્થાનને કામાક્ષાપીઠ અર્થાત કામાક્ષા દેવો પણ કહે છે ત્યાર બાદ સૂર્ય સમાન તેજની સુષુપ્ત્યાનું મુખ દેખાઈ વૃત્તિ સહિત પ્રાણ સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ કરજો અને મૂનાધારમાં અવારો, પછી પ્રાણ ઉપરને ઉપર સુષુપ્ત્યામાં પક્ષી-
 ની માફક ચઢશે, મૂનાધાર બાદ સુષુપ્ત્યામાં ઉંચે જતા બોળા પ્રકાશ યુક્ત સીધો રોડો (લીમોટો) જણશે, એ બોળો સીધો શેરડો (લીમોટો) જણાય છે, તે માર્ગજ સુષુપ્ત્યાનો છે, એ માર્ગજ અભ્યાસીએ વૃત્તિ રાખી આગળ આગળ ઉપર જવું, અને બધા ચક્રનું વેધન (બેઝન) કરવું, એ માર્ગે ઉપર જતા ચક્ર બેઝન થશે, જેમ વૃત્તિ દ્વારા ઉપર ચઢતા ચઢતા આસા ચક્રમાં જવાને, ત્યાર પછી બોચી આગળ જેને આડનો ભાગ અથવા પશ્ચિમ દાર કહે છે, તે ઉપરના સુષુપ્ત્યાના

મુખ મુખી પહેંચી જવાડો, એ અદ્વાન પ્રમા જવાના નિદ્ર ઉપર જે દંડ
 જનમી મરેા દેવ છે, તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે, ત્યારે
 અદીથી અદ્વાન પ્રમા પ્રાણ સદિન રતિ રહે, આ વખતે અદ્વાન પ્રમા
 પ્રાણ ફેલાય છે, આપણે તેમા જળયુ' નદી પખ પાળા દી ૬ રા
 ગદેયુ', આમ થાય ત્યાર પછી અવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ સમાપ્તિ
 થાય છે, અદ્વાન પ્રમા પ્રાણ સદિન રતિ જાય છે ત્યારે પ્રથમ પ્રથમ
 માર્ગુ બારે ભાગે છે, એ વખતે અધ્યાસીએ ગાયનું પ્રાણજ અથવા
 ઉંચું સાદું સુખકનું તેમ માથે-નાગવે ચોપડયુ' અને જમયુ' જેથી
 આરામ રહે એ અવસ્થાને આનંદકવા કહે છે અદી અખ દ આનંદ
 પ્રામ થાય છે આ વેરાટની અને ૧૮ ચક્રની ધાગળ પૂરી થઈ, આ
 ચોથી ભૂમિકા જાનની ગણાય છે, અને જુન મગી શિવ ધમ અગર
 અમર થાય છે, આ વખતે ઈશ્વરના ઉપર આપણે એક વેત ઉમે
 અવગ હોઈએ તેમ થાય છે અથવા શરીરમા છીએ તેમ પણ
 થાય છે, યોગીએ કેટલી નીચેના ભાગમાં જવુ નહીં, કાળુ કે ત્યા
 જવાથી વિષય વાસના રહરી સૃગારિક મન થાય છે કારણ કે કેટલી
 નીચેના સુખમળ ભાગમા મનુષ્ય કોટિ મગી બધી નિર્ધક યોનિ આવે છે,
 જેથી નીચેના સપ્ત ભોક આદિ સ્થાનોમા જવું નહીં નીચેની બધી
 વિષયવાસનાવાળી, તામસ પશુ, પક્ષી નાગ, કીટ, પતંગ આદિની
 નિર્ધક યોનિઓ છે, ભસ્મા પ્રાણુવામના અભ્યાસ કાળમા
 પ્રકાશને આવતુ આવરણ દૂર થઈ પ્રકાશ દેખાવા
 માટે છે કોઈ વાર ઝાકળ જેવો, કોઈ વાર જળ જેવો, કોઈ વાર સૂર્ય
 જેવો, કોઈવાર ચંદ્ર જેવો, કોઈવાર વિજળી જેવો, કોઈવાર અગ્નિ
 જેવો, કોઈવાર એકદમ ધોળો આકાશ જેવો, કોઈ વાર દીપક જેવો,
 કોઈવાર ખુબ દિવ્ય જ્યોતિના પ્રકાશ જેવો કોઈવાર અયમ શરીર
 મા ધોળો પ્રકાશ ભસ્મા કરતી વખતે જણાય છે કોઈ વખતે
 આખા શરીરમાંથી પ્રાણ ભેગો ચતો હોય છે શરીરમાં અગ્રમ થાય

છે. કેટલીક વેળા પ્રાણ હોંકા બેસે છે એવું પણ થાય છે. અને કેટલીક વખત કુંભક વખતે શરીર વાંકું વળી જાય છે, અને આસન ઉપરથી વાંકા વળી જવાય છે. કોઇવાર તારા જેવો પ્રકાશ અને બીજા અવનવાં દ્રશ્યો પણ જણાય છે, આ બધા ઉપરના અનુભવો ભક્તિ પ્રાણાયામ કરતી વખતે કુંભક થાય ત્યારે થાય છે. આ બધા પ્રકારો તથા રંગ બેરંગી પ્રકારો જે અભ્યાસ કાળે જણાય છે, તે બધા પ્રકારો ખંચ પ્રાણોના છે. આ બધું ગમે તે દેખાય તેના ઉપર ધ્યાન આપવું નહીં; પણ આપણે તો ફક્ત નાભિ ઉપરજ વૃત્તિ રાખી અભ્યાસ કર્યા કરવો. કોઇવાર કુંભકમાં વૃત્તિ એવી સ્થિર થાય છે કે આપણે જે કલ્પના કરીએ તે તરત દેખાય એવી શક્તિ વાળી એકાગ્ર વૃત્તિ થાય છે. પણ એવા વખતે અને અભ્યાસ કાળે તથા હરકોઇ વખતે આપણે તો નાભિના ઉપરજ ધ્યાન રાખવું. જે સિવાય આપણે કોઇપણ કલ્પના કરવી નહીં. આ બધા અનુભવો ભક્તિ પ્રાણાયામ કરતા હોઇએ ત્યારે વધુ કુંભક થાય ત્યારે જણાવા માટે છે. વિરોધ કુંભક થાય ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિ નીચે નાભિ આગળ સ્થિર થાય છે, પ્રાણ નીચે નાભિ આગળ સ્થિર થવાથી લા અંતઃકરણની તમામ વૃત્તિ ખેંચાઇ આવીને સ્થિર થાય છે આમ થાય ત્યારેજ પ્રત્યાહાર થાય છે. આ વખતે શુદ્ધ અસ્થિ કરી શકાય એવું શરીરરૂપ થાય છે. અને કુંડલી ઉપર જામી ગયેલ, કફ, પીત્ત, બળી જાય છે. (ઓગળી જાય છે, સુકાઇ જાય છે.) અને શરીરની તમામ ધાતુઓ શુદ્ધ થઇ જાય છે. આમ થાય ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થવાનો સમય નજીક છે. ઝંકારના જપ ૫૦૦ પચિસોથી ૬૦૦ હસો સુધી કુંભક વખતે કરી રહીએ ત્યારે જાણવું કે હવે કુંડલીની શક્તિનો જાગૃત થવાનો સમય નજીક છે. થોડાજ દિવસમાં કુંડલીની જાગૃત અંધ પ્રાણ સહિત વૃત્તિ સુષુપ્તમાં જશે. કુંડલીની જાગૃત થાય છે તેમને

જન્મ મરણ છે, ધન્ય છે એ પૂજાને, આ બધા પ્રાણાયામથી
 ત્યાગે નાહી શુદ્ધિ થાય છે ત્યારે મુક્તિની લધુતા, જનનનશની
 દિગ્ધિ, નાશની પ્રગટતા, મુખ્ય મુદ્દા ને, પાંચી મધુગતા,
 ધાન્યજાને સામક મન, વાન, પાન, અને કહ સમાન મન હરી
 નીચેથી થાય છે આ બધા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે તેન,
 મરણ, અને પાનન નાશની દૃષ્ટિ, ધી, અને સારિતક થઈ, મન, ચોખા,
 મળ આદિ અને શાક આદિ આત્મિક ખેડગક ખાવો અન્યદીવામા
 બે વખત નિદ્રાન ખચાય તો તે ખાન ઉત્તમ છે કાન્ય કે સ્ત્રીગમા
 સ્ત્રીન મંદી નેદ્યો આદ્ય કામને ન ક-વો. ચિત્તાદ્ય કદવો
 જ્યારે કુદની જગતનો સનય નજીક આવે છે ત્યારે એક મંત્રી
 વધારે ખચાય તો જાલે ખુન દસીને ખાધુ તેમ એમ
 જાણાય છે અને એક દેગીયો એકાદ ખચાય તો જાલે ખુખ્યા ત્યા
 છીએ એવું જાણાય છે, એવી આપણી સેગવાના કામ જેવી જગત-
 મન ના છે કુદની જગત થયા પછી ખારાકમા મને તે ખાઓ
 પછી મન ખામ નિયમની જગત નથી, કલત આપણને અનુભવ
 લાગે તે ખેડગક લેવો ભરના પ્રાણાયામમા પૂરક, કંલક, અને રેચક
 જેવી માન્યથી કવેર તે માત્રાની જગત આ પ્રાણાયામમા નથી,
 દુઃખપૂર્વક પૂરક કુલક અને રેચક કરવો આ ભગવા પ્રાણાયા-
 મથી કુલક રાખાનિકજ નધાર થાય છે, અને આગળ ઉપર
 અભ્યાસ કરતા કરતા કુલક વધતો જાય છે કુલક વધે છે ત્યારે
 જ કુદનીની જગત થાય છે, અને પ્રાણ સંજિત શક્તિ સુખશમા
 જાય છે, કુદનીની જગત થયા પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે મેજ
 સવાગ સાગ ૧૫૫ પંદર ૧૫૫ પદર લખા કરવાની જગત નથી
 પછી તો સવાર સાગ બે જગ બધા પ્રાણાયામ કરી ધ્યાનમા
 બેસી જવું, અને ધ્યાનમાં જાગે સમય બેમવું, કારણ કે દક્ષિણથી
 રાજયોગની સિદ્ધિ થાય છે કુદનીની જગત થયા પછી દક્ષિણ

પૂરો થઈ રાજયોગનો આરંભ થાય છે, અને અભ્યાસી રાજયોગને લાયક થાય છે. પછી અભ્યાસીએ ધ્યાનમાં ખેસી વૃત્તિદ્વારા નીલિ મૂલાધાર, સ્વાધિધ્યાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ, ચોરા. આ આરા ચક્રમાં આવતાં અંધારે જણાય છે. કારણ કે વિશુદ્ધ ચક્રમાં જીવનું રચાન છે. અને જીવાત્મા અવિદ્યા યુક્ત છે, એટલે એ અંધારે, અવિદ્યા, અજ્ઞાન અને તમોપ્રધાનનું છે. એ વખતે ગભરાવું નહીં પણ અભ્યાસ કર્યા કરવો, વૃત્તિ સહિત પ્રાણ એની મેળેજ સીધા રસ્તે આરા ચક્રમાં આવશે, પછી અક્ષરંધ્રમાં આવશે, એમ ધારણા ધ્યાનથી ચક્રબેદન કરવામાં સમય વ્યતિત કરી અક્ષરંધ્ર સુધી જઈ સમાધિ લાભ મેળવી, અક્ષજ્ઞાન મેળવવું, અને કૃત-કૃત્ય થવું અક્ષરંધ્ર જ્ઞાન થાય છે, માટે સુષુપ્ત્તા નાડીને અક્ષનાડી કહે છે, સુષુપ્ત્તા, અક્ષનાડી, મેકુંડ, અંકનાળ, એ બધા સુષુપ્ત્તા નાડીનાજ નામો છે. અક્ષરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી સમાધિ લાભ થાય છે, પણ ત્યાં લાભો વખત પ્રાણ રોચક સમાધિ રહેતી નથી લાભો કાળ સમાધિ થવા માટે એકાત સેવન કરી વાર વાર સમાધિ કર્યા કરવી જેથી કલાકોના કલાક અને દિવસોના દિવસો સુધી સમાધિ કરી શકાશે. સમાધિ ઓછી થાય કે વધુ થાય પણ બંનેને અક્ષજ્ઞાનની પ્રાપ્તિમાં કાઈજ ફરક નથી, જ્ઞાનમાં બંને સમાન છે, પણ સમાધિ વધુ ઓછી કરવામાં વધુ ઓછા ગણાય એટલુંજ. જ્યારે બાર કલાક સુધી સમાધિ કરી શકાય ત્યારે કલાકો અને દિવસો સુધી સમાધિ કરી શકવાની શક્તિ આવે છે. ઉત્તમમાં ઉત્તમ યોગી જેમને કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો હોય છે. તે છે, ઇચ્છા માત્રથી પ્રાણ ગમે ત્યારે ગમે ત્યાં સુધી રોકી દેવો તેનું નામ કેવળ કુંભક છે આવા કેવળ કુંભક કરનાર ઉત્તેજનમ યોગી અને સિદ્ધ પુરૂષ કહેવાય છે. સિવનીમાં આંગળી વતી દબાવવાથી, સુષુપ્ત્તા નાડી દબાય છે, અને એ સુષુપ્ત્તા દબાવાની અસર આપણને શ્રુ-

ટીમાં (સવાટમાં) થાય છે, કારણ કે એ સુખમ્મ નાદી અદર્શ
 સ્પર્ધા મળેલ છે, કિરતીમાં દબાવવાથી એ ખાતળી નાદી જેવી
 જમ્માય છે.

કીરણ-૧૨.

શિવ યોગ થવાના નિયમો.

૧ ગુરુ વિદ્યા ગુપ્ત રાખવાથી તરત ફળ આપે છે. અતિસંગીને યોગ સિદ્ધ થતો નથી, જૂઠું ન બોલવું, કઠોર વચન ન બોલવું, ફળ મેળવવાનાં સાધનો, વિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, ગુરુપૂજમાં પ્રીતિ, પ્રાણી માત્ર ઉપર સમભાવ, ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ, પરિમિત બોજન વિગેરે છે. સીધું. શરીર કરી હાથ જોડી ગુરુને પ્રણામ કરવા, પછી ગણેશ, ઇન્દ્રદેવ, તથા દેવી તથા ક્ષેત્રપાલ ને પ્રણામ કરવા પછી પ્રાણાયામ કરવા, પ્રાતઃ કાલ, મધ્યાહ્ન કાલ, સાયં કાલ, અને અર્ધ રાત્રી એમ ચાર વખત લોભ વિશેષના ૮૦ એસી ૮૦ એસી પ્રાણાયામ કરવા. એ રીતે આઠસ છોડી નિત્ય કરે તો ત્રણ માસે નાહી શુદ્ધિ થાય, નાહી શુદ્ધિ થાય, ત્યારે, શરીર સ્વચ્છ, રોગ રહિત, સુગંધમય, કાંતિ-માન, થાય છે, આ પ્રથમાવસ્થા છે. એથી પ્રાણવાયુ સિદ્ધ થવાનો આરંભ થયો જાયવું. એ સમયે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, તે વખતે, દૂધ, ઘી, અને મિષ્ટાન્ન ખાઓ, હૃદય પ્રસન્ન રહે તેવો સાત્ત્વિક ખોરાક સુકતાદાર રાખવો, અતિ કઠવું, ખાદું, દુષ્ટું, તીષ્ટું, ખારું, સરસવ જેવું, વાસી અળ ન ખાવું. બહુ ચાલવું નહીં, પ્રાતઃકાળે શરીરે તેલ ચોળીને રનાન કરવું, ચોરી હીંસા, દ્વેષ, અને અહંકાર ન કરવે, મનુષ્ય ઉપર બહુ પ્રેમ ન રાખવો, સ્ત્રી સંગ, અગ્નિ સેવન, બહુ બોલવું, બહુ બોજન એનો ત્યાગ કરવો. કઠોર સખ્દ રહિત મધુર બોલવું, સુંદર સુદમદારવાળા સ્થાનમાં રહેવું, રેશમી અથવા જીણું સુતરાઉ વસ્ત્રો પહેરવાં, કારણ કે એ વખતે અવધારીની નાહી શુદ્ધ થવા આવી હોય છે, અને પ્રાણ પાતળો થતો હોવાથી, સુંવાળાં વસ્ત્રો જ શરીરને ઠીક લાગે છે, નહીં તો શરીરને અધામું અધામું લાગ્યા કરે છે, અને સુખપ્રદ વસ્ત્રો લાગતાં નથી. નિત્ય સિદ્ધાંત

અથમ વેગત અમળ કરવું, એકાંત વાસ કરવો, વૈરાગ્યથી ધરમાં
 રહેવું, ઇષ્ટરત્નું સમગ્ન કરવું, પ્રિય શબ્દનું શ્રવણ, ધૈર્ય, દામા, તપ,
 સૌમ્ય, લાજ્જા, ગુણી એવા. યોગીએ હંમેશા કરવી આ નિયમથી
 રહે તો કસ્યાણુ છે, અને સિદ્ધિ છે, બોજન કરીને તરત અને
 સુધા રોય ત્યારે અભ્યાસ ન કરવો, અભ્યાસ કળમાં, ધી, દુધનો,
 ખોરાક રાખવો, અભ્યાસ રિચા થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમોની
 વચ્ચે નથી કુલક કરતા પ્રથમ શરીરે સ્વેદ. ઉપરો ત્યારે તેનું શરીર
 તેવની માફક મર્દન કરવું, નહીં તો ધાતુ નાશ થશે, વીજ બુધિમાં
 કંપ થાય છે, અને આસનથી ખસી જવાય છે, વાતુ સ્થિર ન થાય
 ત્યાં સુધી, નિદ્રા, મળ, તથા મૂત્ર અદ્ય થાય છે, રિધિનો નાશ
 થતા માટે એકાંતમાં આપણા ઇષ્ટદેવનું ભાવથી સમગ્ન કરવું,
 જેથી વિદ્યુ નામ પામે છે મોળ પ્રાણાવાયથી અન્તઃકરણ નિર્મળ
 ગહે છે, પ્રાણ, અપાન, નાદ, બિદુ, છવ, આત્મા, અને પરમાત્મા
 આ સર્વના એકત્ર અવધાને ધરાવસ્થા કહે છે પ્રાણાવાયના
 અભ્યાસીને સિદ્ધાસનથી શિક્ષ મેળ થાય છે, પચાસનથી પ્રાણ સમ
 થઈ સુષુપ્તમાં પ્રવેશ કરે છે, હૃદયની ઉપર હૃદયગી રાખવી તે
 જાલધર બધ છે, પ્રાણને છોડની વખતે પૈદને આપણા તરફ ડ્યું
 અદ્યવતુ તે ઉડીયાન બધ છે, સ્વન્તિકાસનથી વાતુનું સાધન કરેલો
 એથી વાતુ સિદ્ધ થાય છે સિદ્ધાસન, પચાસન, સ્વરિતિકાસન, આ ત્રણ
 આસન એક છે મૂલાધારમાં મન સહિત વાતુ સ્થિર થાય ત્યાં
 ગુણને ઉપરની વચ્ચે યોનિ સ્થાનમાંથી છવ સુષુપ્ત દ્વારા પ્રસ્થાન
 કરે છે એ સમયે સ્વેત, રક્તવર્ણ સૂર્યના જેવું તેજ, ચંદ્રના જેવું
 તેજ, જલાય છે. પછી યોનિ સ્થાનથી અભ્યાસતા મળથી પ્રાણ
 અક્ષરક સુધી ધીરે ધીરે ચડે છે. ઇડા મંગ, પીંગલા જમુના,
 મધ્યે સુષુપ્ત સરસ્વતી છે એ ત્રણેના સંગમને પ્રવાહ, ત્રિકુટી,
 ત્રિવેણી અને પરમહીથ કહે છે. એમાં સ્નાન કરનાથી તુરત પ્રવિત્ર

અય છે. પ્રાણ ધોડા છે, અને વૃત્તિ સ્વાર છે. ધોડા રોકાય તો સ્વાર રોકાય અને સ્વાર રોકાય તો ધોડા રોકાય. જેમાંથી ગમે તે એકને રોકવાથી બંને રોકાય છે. વૃત્તિ રોકવાથી પ્રાણ રોકાય છે, અને પ્રાણ રોકવાથી વૃત્તિ રોકાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરો. અથવા વૃત્તિનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરો. આ જેમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ કરવાનો અભ્યાસ કરવાથી બંનેનો નિરોધ થઈ સમ્મતિ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

ચિત્તને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ હરકોઈ વર્ણ અને હરકોઈ આશ્રમી કરી શકે છે. બ્રાહ્મણ આદિ હરકોઈ વર્ણ અને બ્રહ્મચારી આદિ કોઈપણ આશ્રમી યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. હરકોઈ ધર્મને માનવાવાળો હોય તો તે પણ કરી શકે છે. પુરુષ અથવા સ્ત્રી પણ કરી શકે છે. મારે એની તરવાર અને ભજો એના ભગવદ્ગુણ છે. ફક્ત અભ્યાસકાળે હરકોઈ અભ્યાસીએ જે નિયમો પાળવાના હોય તે પાળવા જોઈએ. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી નિયમો પાળવાની જરૂર નથી.

શબ્દ, રસ, રૂપ, રસ, અને ગંધ, આ પાંચ વિષયોમાંથી અને કું અને મારાપાયામાંથી જેમ જેમ આસક્તિ છૂટી જશે, તેમ તેમ ચિત્તની સ્થિતિ થશે ઈશ્વરની સૃષ્ટિમાં પોતાની ગુણોથી અને મનસ્સા પોતાની માનેલી પોતાની સૃષ્ટિ જ બંધન રૂપ છે, ઈશ્વર સૃષ્ટિ બંધન કરતાં નથી.

આસન બરાબર એક પહોર એટલે ત્રણ કલાક સુખપૂર્વક બેસી શકાય એવું સિદ્ધ કરવું, ખોરાક મિતાહાર લેવો, ખોરાકમાં દૂધ, રોટલી, શાક, આ ખોરાકે ઉત્તમ છે. એ સિવાય કોઈને ભાત, ખીચડી, મગ વિગેરે સાત્ત્વિક ખોરાક ખાવો હોય તો તે પણ ખવાય. વાયુ ન થાય માટે ગરમ મસાલો દાળ ચાકમા લેવો. આદુ, લગ્ગર

ખવાય. તેલ, મરચું, અને ખટાઈ ન ખાવી. લીંબુની ખટાઈ થોડા પ્રમાણમાં બાધ કરતી નથી. થોડા પ્રમાણમાં કોકમની ખટાઈ પણ ખાઈ શકાય. પ્રાણાયામના અભ્યાસ કાળે અગ્નિ આગળ બેસી તાપતું નહીં. એમ કરવાથી માથું દુઃખવા આવશે. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતું નહીં. શરદી થઇ જશે. અહાયર્થ પાળવું. નિયમસર ઉંઘવું, નિયમસર જાગવું, નિયમસર અભ્યાસ કરવો, અને નિયમસર સાત્વિક ખોરાક લેવો. જેથી અભ્યાસમાં આગળ વધાય છે. સ્વવર્ણાશ્રમ ધર્મોના નિયમોનું પાલન કરવું, અને ગમે તે પંચ દેવર્માંથી એક દેવની ઉપાસના કર્યા કરવી. ઉપાસના કાંઈ દિવસ છોડવી નહીં. હજીદેવની ઉપાસના છે, તે આપણે એક મુખ્ય આધાર છે, અને એ એક હજી દેવની આપણને ઝોથ છે. હજીદેવની કૃપાથી વિનનો નાસ થાય છે, અને અનુકૂળતા મળી આપણો માર્ગ સરળ થાય છે, આપણને યાન પ્રાપ્ત થાય તો પણ હજીદેવની ઉપાસના છોડવી નહીં.

समष्टि

अनेक उपाय लभ्यन्ते यद्यपि
इदं प्रथमं काले नैव
कालेन शब्देन व्यक्तं यत्तु



કીરણ ૧૩.

પરચુરણ વિષય.

૧-સુપુત્રા નાડી મૂલાધારથી તે બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંત ગયેલી છે તેના મુખ ઉપર (સુપુત્રાના મુખ ઉપર) સુતેલી કુંડલીની શક્તિને જાગૃત કરી તેનું ધ્યાન મન વડે અનુભવવાથી સર્વ પાપથી મુક્ત થાય છે.

૨-લલાટમા તેજને (જ્યોતિને) જુવે છે, અને આગળ જઈ સમાધિ લાભ મેળવે છે તે સિદ્ધ થાય છે.

૩-કાન બંધ કરવાથી જે શબ્દ સંભાળાય છે તેમાં વૃત્તિ સ્થિર દૂરી અનાદિત ખનિ શ્રવણ કરવાથી આનંદ ઉપજે છે, અને પછી ધ્યાનમાં આગળ વધવાથી સમાધિ લાભ થાય છે અને જીવન્મુક્ત થાય છે.

૪-નાકના આગળ ખુલ્લી અપિ દશગ્રાર આગળ છેટે રહેલા આકાશને જોવાથી તેમાં તેજ દેખાય છે તત્ત્વો પણ જણાય છે.

૫-આકાશમાં જોઈ રહેવાથી ત્રણેક મીનીટમાં પ્રકાશના કીરણ દેખાય છે, એને વિશ્વેદેવા કહે છે.

૬-તેજને નેત્રના ખુણામાં જોવાથી અથવા ભૂમિ ઉપર જોવાથી દ્રષ્ટિ સ્થિર થાય છે.

૭-બ્રહ્મરંધ્રમાં—સહસ્ર દળ કમળમાં જ્યોતિ દેખાવાથી ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે, અને સવિકલ્પ, નિર્વિકલ્પ, સમાધિ લાભ થાય છે.

૮-સહસ્રદળ કમળના (બ્રહ્મરંધ્રના) ઉપર બાર આગળ દૂર ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર કરનારને જન્મ મરણ મટી જાય છે.

૯-અકુટીમાં-લલાટમાં, ત્રીકુટીમાં-ત્રીવેણીમાં રહેજ ઉપર જોતા આકાશ જણાય છે તેમાં દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા

ચાય છે, અને મન અમનનક ચાય છે, અભ્યાસ વધારવાથી સમાધિ લાભ થઇ મોક્ષની પ્રાપ્તિ ચાય છે.

૧૦-તાત્રુના ઉપલા જાગમાં દિવ્ય પ્રકાશ છે તે ધ્યાન કરવા મોક્ષ છે.

૧૧-મદાન મોગવેતા સિદ્ધ પુરુષના રહેવાથી ભૂમિપ્રદેશ પવિત્ર અને જાગૃત્તાળી ચાય છે, અને એવા સિદ્ધ મોક્ષીનાં સ્થાનથી સમાજ પવિત્ર ચાય છે, અને એવા કરવાથી પરમ લાભ મેળવે છે.

૧૨-અનં કરણના અજાનને દર ક્ષે તે ગુરુ, ગુરુજ દષ્ટ દેવતા છે. એજ સાત્તાત શિવ છે ગુરુજ પરબ્રહ્મ છે ગુરુજ પરમશક્તિ છે, ગુરુજ પરમદિવ્ય છે, અને ગુરુજ પરમ ધન છે ગુરુજ પરમ દેવતા છે, અને એજ સદ્ગુરુ પરમાત્મા મોક્ષાત્તા છે.

૧૩-પોદશ સ્વાચાન પુરુષની પોદશ કલાઓ-૧. પ્રાણ, ૨. અહ્યા, ૩. આનાસ, ૪. વાયુ, ૫. અગ્નિ, ૬. જલ, ૭. પૃથ્વી, ૮. ઇન્દ્રિય, ૯. મન, ૧૦, અન્ત, ૧૧, મત્ર, ૧૨, વીર્ય, ૧૩, તપ, ૧૪, કર્મ, ૧૫, લોક, ૧૬, નામ, આ પુરુષની મોળ કળા ઉપનિષદ્માં જણાવી છે. આ મોળ કળામાં આપું વિષે સમાધ જાય છે.

૧૪-સદોપમા રાજયોગ કથન-તાત્રુના ઉપલા જાગમાં દિવ્ય સદસ દશ કમળ છે એમાં મુકિતના ઘાતા પરમ શિવ સ્વરૂપ ગુરુ રહે છે. એ કૈલાસસાક્ષી, નિષ્કલ્પ, અવિનાશી, હૃદય છે એના ધ્યાનથી, જન્મ મરણ રહે નહીં, સર્વદા જ્ઞાનયોગ અભ્યાસ કરવાથી, એ રિયતિ રહે છે. તેથી સમાધિ નિશ્ચય ચાય છે એ નિગતર અભ્યાસ કરવાથી, સંસાર વિરમરણ થઇ જાય છે દહયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થને નથી, રાજયોગ વિના સિદ્ધિ નથી માટે યોગવેતા ગુરુ મેત્રા અને મિતાદેરી રહેવું શુદ્ધિમાન સાધક સાધુશક્તિ રાખે, થોડું બેલે સર્ગ સર્વ પ્રકારે ત્યાગ રાખે, એ પ્રકારે નિશ્ચયશુદ્ધિ શુદ્ધય પશુ યોગાભ્યાસ કરે તો સિદ્ધિ પામે

પ્રણવજપ—પ્રણવ જપ પ્રથમ હસ્ય. પછી દીર્ઘ, અને પછી
પ્લુત ઉચ્ચારથી કરે તો સિદ્ધિ આપે છે. ગૃહસ્થ ઘરમાં રહી, સ્ત્રી
પુત્રાદિ સંપન્ન રહીને પણ જો અંતર ત્યાગ પૂર્વક યોગસાધનમાં
પ્રવૃત્ત રહે તો સર્વદા આનંદમાં ક્રીડા કરશે.

પંચ પ્રાણનો બીજ મંત્રો—પ્રાણનું બીજ. એ. છે, અપાન-
નું બીજ, રૌં છે સમાનનું બીજ. વૈં છે. ઉદાનનું બીજ વ્હૌં છે,
'વ્યાનનું બીજ. વ્હૌં. છે.

॥ પંચ પ્રાણના રંગ—અમૃતનાદોપનિષદ ॥

રક્ત વર્ણો મણિ પ્રભ્યઃ પ્રાણ વાયુઃ પ્રકીર્તિતઃ

અપાન, તસ્યમષ્યેતુ, દન્દ્રગોષ મમપ્રમ ॥૩૭॥

સમાન્ત્રુદયોમધ્યે, ગોક્ષીરઘડલપ્રમ ।

આપાણ્ડુર ઉદાગધ, વ્યાનો દ્વાર્ચિઃ સમપ્રમઃ ॥૩૮॥ .

અર્થ—લાલ મણીના જેવો પ્રાણ વાયુનો રંગ છે અપાનનો
તેની મધ્યમા ઇન્દ્ર ગોષ નામનો જે ક્રીડા થાય છે, જેને ઇન્દ્રની ગાય
કહે છે, તેના જેવો લાલ રંગ છે (રાતા મખમલ જેવો લાલ રંગ
છે) સમાન વાયુનો રંગ એ બેની મધ્યમા ગાયના દૂધ જેવો ધોળો
રંગ છે ઉદાન વાયુનો રંગ ખીળો પાકુ વર્ણ છે વ્યાન વાયુનો રંગ
અર્ચિ એટલે અગ્નિના પ્રકાશ જેવો છે

॥ પેતાધિતરોપનિષદમાં કહ્યું છે કે ॥

નિદાત્રુનાર્કાનલાનિલાના, સ્વયોત વિદ્યુત સ્ફટિક શિશુનામ્ ।

ઇતાનિ રૂપાણિ પુરસ્સરાણિ, વ્રહ્મણ્યભિવ્યક્તકરાણિયોગે, ॥

અર્થ—અપ્પાસીને, નિદાર (ઝડળ) ધુમ, અર્ક, અનલ
(અગ્નિ) અનિલ (જળ) ખલોત (આગિયા) વિદ્યુત, સ્ફટિક, શરી,
આ બધા પ્રકારો અંદર દેખાય છે. અને બ્રહ્મ છે એવું ચોખ્ખાસી
ને જણાવે છે. (ખાતી કરાવે છે) એ બધા પ્રકારો પંચ પ્રાણના
છે, એ સર્વ પ્રકારના પ્રકારોનું તેજ પંચ પ્રાણનું જ તેજ છે.

॥ प्राणनु स्पष्टीकरण ॥

उं	द्विष्टि		सति	
	समष्टि	व्यष्टि	समष्टि	व्यष्टि
•	सदाशिव	आद्यप्रकृति	सदाशिव	शिव
,	पृथ्वर	महाभावा	पृथ्वर	एव
म	इह	महाप्रती	महातन्त्र	पुष्टि
उ	विमनु	महाब्रह्मी	आद्यं प्राद	अभिमान
अ	अहमा	महासरस्वती	आभावा	नाद

જગતની કલ્પના કરનાર ચિત્ત છે, તેનો લય થાય ત્યારે જગત
ક્યાં રહ્યું? તે વખતે જગત નથી. પણ ચિત્તના લયની સાથે જગ-
તનો લય થઈ ચિત્ત ગિદ્દપ થાય છે આપણાં શરીરો નીચે પ્રમાણે
રમ્ય, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મદાકારણ છે આ મદાકારણ એજ બ્રહ્મ
હૃદયના શરીરનો ક્રમ-વિગટ, દિરણ્યગર્ભ, હૃદય અને બ્રહ્મ.

પ્રભુવતાં ચાર પદ નીચે પ્રમાણે છે-અ, ઇ, મ, અને
પરમાત્મા.

હવે રમ્ય શરીરનો હૃદયના વિરાટમા લય, અને તે વિરાટનો
અકાર બ્રહ્મા લય કરવો.

સૂક્ષ્મ શરીરનો દિરણ્યગર્ભમા લય, અને દિરણ્યગર્ભનો ઉકાર
વિશ્વુમા લય કરવો.

કારણ શરીરનો હૃદયમા લય, અને હૃદયનો મકાર ઉદમા લય
કરવો.

બુ-સાકારનો મદાકારણમા એટલે બ્રહ્મા લય કરવો.
એટલે એ સર્વ ધૈન્ય-ચર્ય ૧. તત્ત્વમસિ તે તું છે, એવી એકતા
પણ જીવતી ધૈન્ય જોડે કરવામાં આવે છે. બ્રહ્માને જે ચર્ય છે
માકાર અને નિગકાર એજ પ્રિતિ અને ગતિ છે, દેખાય તે દિશિ
અને જણાય તે રૂપિ છે જ્યાં સુધી દેખાય ત્યાં સુધી સાકાર
ચર્ય છે, એ / પ્રિતિમા ચર્ય છે, અને જ્યાં જાણનાર તથા
અનુભવ કરનાર છે, તેજ ગતિ છે. એ સિવાય કાંઈપણ તેજ ગટેતું
નથી, તેજ બ્રહ્મનું નિગકાર ચર્ય છે જે વાણીથી અગોચર છે

॥ ગુણાધિત રત્ન સાંકાગાર સાંતરસ નિર્દેશમા કહ્યું છે કે, ॥

આયુર્વર્ષઞ્ચતં નૃણાં પરિમિતં, રાત્રૌ તદર્ધગતં ।

તસ્યાર્ધસ્ય પરસ્યર્ચાર્ધમપરં, શાલત્વવૃદ્ધત્વયોઃ ॥

શેષં વ્યાધિવિયોગદુઃખમહિતં, મેવાદિભિર્નીયતે ।

જોવેવારિતગ્નુ વુદવુદસમે, સૌમ્યકૃતઃ પ્રાણિનામ્ ॥ ૧૮૩॥

અર્થ-મનુષ્યનું આયુષ્ય મો વસતું જણાય છે. જતાં પૂઠ સો વરસ ઇવતું દુર્લભ છે, અને વળી એ મો વરસમાંથી ઉત્તમાં રાત્રીના અર્ધાં ૫૦ પચાસ વરસ જાય છે, અને બાકીનાં પચાસ માથી અર્ધાં ૨૫ પચ્ચીસ વરસ તે જાળક અવસ્થામાં અને ૩૬૫ વરસમાં નક્કમાં જાય છે, અને બાકીનાં ૨૫ પચ્ચીસ વરસ જ્યાં તેમાંથી વ્યાધિ, રિયેગ, આદિ દુખેમાં અને મેવા આદિમાં જાય છે આવા પાણીના પરપોટા સમાન જીવનમાં પ્રાણી માનને મુખ કાથી હોય? નથી જ આટલે અમલનો મદુપયોગ કરી સ્વસ્વરૂપને ઓળખવાનો પરમ પુણ્યાર્થ કરી જીવનમુક્ત થવું.

॥ સનાનન ગાત્રોની સારીર માથે સરખામણી ॥

૧-વેદાત-શિવનો અથ જાગ

૨-માખ્ય-સહસ્રદશ (અઠાર મ)

૩-પામ-લપાટ આસાચક

૪-ન્યાય વૈશિષ્ઠિક-ઠંઠથી નાભિ સુધી

૫-પૂર્વ મિમાંસા (કમ કાક)-નાભિથી પાંતલ સુધી.

૬-વૈદિક કર્મ કાક-એ જમણે ભાગ

૭-નાનિક કર્મ કાક-એ ડાબે ભાગ

૮-નાનિકના બે ભાગ-દક્ષિણ અને વામ

૯-જમણે પકળે-ધર્મ પુરુષ.

૧૦-ડાબે પકળે-ધર્મ પુરુષ

૧૧-આત્મા-સિરના અમલગે-પરમાત્મામય.

૧૨-આત્મા-અઠારમે-ગુણિયરૂપે.

૧૩-આત્મા-અઠારમે-ગુણરૂપે (ધર્મ-અર્થ-કર્મ),

૧૪-આત્મા-નાસિકાએ-લોભમય

૧૫-આત્મા-મુખે-જનમય (પ્રાણીએમય)

૧૬-આત્મા-હૃદયે-પ્રાણમય

૧૭-આત્મા-મનયકે-ઈન્દ્રિયોમય.

૧૮-આત્મા-નાભિએ-સરીરમય.

૧૯-આત્માથી તમ, તમથી બૂતાદિ, બૂતાદિથી આકાશ, આકાશથી વાયુ, વાયુથી અગ્નિ, અગ્નિથી જળ, જળથી પૃથ્વી, પૃથ્વીથી અંડ (ઇકું) અંડના એ ભાગ, અડધા ભાગમા નીચેનો ભાગ ભૂમિ તથા ઉપરના અડધા ભાગમા આકાશ, એ જેની મધ્યે દિવ્યપુરુષ, એજ વિરાટ પુરુષ, ને બૂતોની અચમા મૃત્યુ, (પગિશ્વર પામકુ તે) એના ત્રણ અક્ષર અ-ઉ-મ્ ત્રણ માથા સત્, રજ અને તમ અને ત્રણ પાદ, પ્રાતઃ, મધ્યાહ્ન, અને સાયંકાળ, એમા એક જગ્યા પગ (તેજ) તે જ્ઞાતા, જ્ઞાતાથી મન, મનથી સાત માનસ પુત્રો તે વૈરાટ, તે સાત માનસ પુત્રોથી પ્રજાપતિ, પ્રજાપતિથી બ્રાહ્મણ એ એનું મુખ, હનિય-રાજા એ માણ, ઉર એ વૈશ્ય પગ એ શૂ, અદ્રમા મનનો દેવ, અશ્વનો દેવ સૂર્ય, અને શ્રોત્રનો દેવ વાય, હૃદયમા પ્રાણ, પ્રાણ નિયથી આ સર્વ જગત અપાનથી નિગાદ (બીય, નિશાચર, યક્ષ, ગણામ, ગધર્વ) દુહાથી પર્ણો, અને ૩ નાડાથી ઔષધિ-વનરપતિઓ, લલાટથી ક્રોધ, ક્રોધથી ઉપત્ર યયન રૂદ્ર, રૂદ્રથી મહાન બૂતનો નિશ્વાસ, નિશ્વાસથી ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ, શિક્ષા, કૃષિ, વ્યાકરણ, જ્યોતિષ, નિઃકલ, અને ઠંડ પડી અયન (ઉત્તરાયન-દક્ષિણાયન) ન્યાય, મિમાસા, ધર્મશાસ્ત્ર, વ્યાખ્યાન, ઉપાખ્યાન અને સર્વબૂતો પડી દિગ્બળપ્રેરિત, જેની અંદર આ આત્મા જ્યાં બૂતન અને આખા વિશ્વનો અધ્યક્ષ થયો. આ આત્મા અને સરીર, એના એ ભાગ, અડધા ભાગમા સ્ત્રી, અને અડધા ભાગમા પુરુષ, એ પુરુષે દેવ મળે દેવોને સજ્જા, અને

અધિ યજ્ઞને રાક્ષસને, યજ્ઞને, યજ્ઞવતે, ગામમા રહેવાવાળાને; અરણ્યમા રહેવાવાળાને, તથા પશુઓને, તેમા ગાય, પછી બગદ, પછી ઘોડી, પછી ઘોડો, પછી ગર્ધભી, પછી ગર્ધભ, પછી વિશ્વભરી, અને પછી વિશ્વભર આમ સચરાચર જગત સ્થુ, તે અતે વૈશ્વનાર યજ્ઞને, તે બધાને (સર્વ પ્રાણીઓને) નાળાને પૂરીને જળમા લઈ ક્યો જળનો તેજમા લય ક્યો તેજનો વાયુમા લય ક્યા વાયુનો આકાશમા લય આકાશનો દ્વિતીમા લય દ્વિતીનો તન્માત્રામા લય, તન્માત્રાનો જૂતાદિમા લય, જૂતાદિનો મહત્ત્વમા લય મહત્ત્વનો અવ્યક્ત એવી પ્રકૃતિમા લય, પ્રકૃતિનો અક્ષરમા લય, અત અક્ષરનો તમમા એન્ડે અધિવાયુક્ત શુભમાર (અધમાર-અનાન)મા નય અને તનથી પર એક દેવજ છે જેને સહ કહે છે એથી પર બીજો નથી, સત્ય નથી, તેમ અસત્ય પણ નથી, અને સત્ય અસત્ય એ પણ નથી, અર્થાત્ સત્ય અસત્યથી વિનશ્ચ એજ નિવાળ મહેન છે, વેદનુ એજ અનુશાસન છે એટલે (ગિદ્દા ૬)

હવે દેવની મંદિર, સાલ માસને એક પીડ છે, જેની અદર દર પુણ્ય છે તે કમળની માફક અનેક નકારે ખીને છે (દેવની અદર શ જિતો છે અને એ દશેની અદર દશ પ્રાણ છે તે જ્યારે પ્રાણ સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે નદીઓ, નગરો, અને પ્રમરના દેખાય છે જ્ઞાનની સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દેવોને અને અદિઓત એ છે, જ્યારે અપાનની સાથ ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે યજ્ઞ સદાસ અને ગર્ધભને દેખે છે, ઉત્તનની સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે ત્યારે દેવોઓને, દેવોને તથા ધાર્મિક રથાગી, જ્યત ધત્યાદિન દેખે છે જ્યારે સમાનની સાથે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દેવોઓને અગે ધનને દેખે છે, વૈર ભની (કદમા પીતા નામની નાડી) સાથે જ્યારે ચિત્ત જોડાય છે, ત્યારે દીઠિતુ, સાબજિતુ, ખાધિતુ, નહીં ખાધિતુ, સત્ય, અસત્ય સર્વ દેખે છે, જેને રામા શ્રદ્ધ કહે છે

હવે આ દશ દશ નાડીઓ યદ્ય એની મધ્યે એક એકની ૭૨૫ બોતલ
 યદ્ય, અને ૭૨૫ બોતલથી સાખા નાડી હજાર યદ્ય એટલે કુલે
 ૭૨૦૦૦૭ બોતલ દજાર નાડી યદ્ય. જેને વિષે આ આત્મા રહ્યો છે
 (સુવે છે-આપિ રહ્યો છે). આ સુવે છે ત્યારે શખેને કરે છે, જ્યારે
 બીજાને વિષે સુવે છે, ત્યારે આ લોક અને પરલોકને જીવે છે, સર્વે
 છંદાને જાણે છે, સમ્યક્ પ્રકારે પ્રસાદને પામે છે, પ્રાણ શરીરનું
 રક્તનું કરે છે, લીલી, પીળી, કાળી, ગ્વેત, લાલ નાડીઓ શ્વિરથી
 પૂર્ણ અહીં એ તદ્ય કમળની પેઠે અનેક પ્રકારે ખીલેલી છે. કંઠમા
 કેશના દગ્ગરમા ભાગે હીતા નામની નાડી છે, હૃદયાકાશમા ઉપરના
 કાશમા દિવ્ય આત્મા સુવે છે ત્યારે એ સુપુત્રિ અરથામાં
 સૂનેયો કાષ્ટ પણ હઠ્ઠા કરતો નથી. કાષ્ટ ગ્રસ્ત જોતો નથી.
 ત્યાં દેતુ નથી, દેવ લોક નથી, યત્ર નથી, માતા નથી, પિતા નથી,
 બધું નથી બાધન નથી ચોર નથી, ધાદાધાતી નથી, તેજસ્વી કાય
 અને અમૃત જળની માફક, આ જળ અને વન એ કાષ્ટપણ નથી
 આ સુપુત્રિ અવગ્રહ છે, એમાથી ફરી એ માર્ગ વડે જાગૃત થવાને
 માટે દોડે છે, અને સ સાર ખડો કરે છે એ પ્રમાણે તરવેતા કહે છે

ચિત્તને એકાગ્ર નહીં થયા દેનારા ૧૪૫ ચક્રિદ વિદ્વો છે, અર્થાત
 અંતગત છે ૧) વ્યાધિ, -રોગ ૨) સત્યાન, -જ્ઞાના જ્ઞાત્રા રાગના
 સરકારો હજ્જા થાય પણ મન કામ ન કરે, અને ભટકતું રહે, ૩)
 સ શય, -કાલ્ થને કે નહો એવી શક્તિ રહે તે, ૪) પ્રસાદ-એકધારો
 ઉત્સાદથી અવ્યાસ ન કરવો તે, ૫) આત્મસ્ય, -આગસમા વખત
 ગાળવો તે, ૬) અવિરતિ-વૈરાગ્યની ખામી જી બાતિ દર્શન-સાચી
 વસ્તુમા તેના જેવી બીજી વસ્તુની કલ્પના થવી તે, ૭) અલ્પ મૂર્ધિકત્વ-
 કેમપૂર્વક અવ્યાસમા આગળ ન વધાયતે, ૮) અનનસ્ય તરવ-રેતુની
 પ્રાપ્તિ ન થવાથી ચિત્તમા શોભ રહે તે. ૧૦) દુઃખ-અતિ ચિત્તને શોભ
 પમાડે તેવું દુઃખ થાય જેમકે પુત્રમરણ, ધનનાશ, વિગેરે ૧૧) દૌર્ભ-

નરય, — વાળવા હતા ન વળે એટલે દર્શીનું મનન થયું તે ૧૨) અગમે
 જમત્ય — શરીરના અવયવ ઉપર કાશુ ન હોવો તે ૧૩) શ્વાસ, — શ્રમના
 લીધે, શ્વાસ અદર લેવાયા કરે તે ૧૪) પ્રશ્વાસ, શ્રમના લીધે
 અશ્વાસ એવા ગમે તે કોઈ કારણથી બહાર શ્વાસ મૂકવા કરે ત
 આ ૧૫) ચક્રિત ચિત્તને સ્થિર કરવામા વિશેષ ઝગ્નાગ અ તરામ છે
 આ ચક્રિત અ તરાયમાથી જે અ તરાય જણાય તેને પ્રથમ દુઃ કરવો,
 અને પછી અશ્વાસમા જોડાવું

કીરણ—૧૪

પ્રત્યાહાર.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પછીનું 'યોગત્વ' 'પાંચમું' અંગ પ્રત્યાહાર છે, આ પ્રત્યાહાર, જે પ્રાણ, પાચથી દશા તોટ સુધી રોકાય તો હૃદયે ઇન્દ્રિયો મન સહિત જે દેશમાં (જે જગ્યાએ) પ્રાણ રોકાયો હોય ત્યાં એકજ થાય છે. અર્થાત્ સ્થિર થાય છે, જે મનને પણ પાચથી દશ મીનીટ સુધી, એકજ જગ્યાએ, એક પણ સંકલ્પ ઉઠવા ન દેઈ સ્થિર કરવામાં આવે તો ત્યાં પાચ પ્રાણ એકાધારે આવે છે, અને સ્થિર થાય છે. મનરોકો તો પ્રાણ રોકાય છે અને પ્રાણ રોકો તો મન રોકાય છે. સહથી પ્રાણ રોકી મન સ્થિર કરે. અથવા રાજ-યોગથી મન રોકી પ્રાણ સ્થિર કરે. દરેકાઈ રીતે ચિત્તને સ્થિર કરવું જોઈએ, શ્રીપતંજલિ ભગવાન કહે છે કે

॥ ૨૨ વિષયા સંપ્રયોગે ચિત્તાનુકાર દ્વેન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ ॥

અર્થ—ઇન્દ્રિયો પોતાના વિષયમાં ન જોડાતા ચિત્તના અનુસારેજ રહી શકે તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જેમ મધમાખીના પૂડામાંથી મોટી રાજરાણી માખી ઉડી જાય છે, કે તરત બધી માખીઓ તેની પાછળ ઉડી જાય છે, અને તે જ્યાં જઈને બેસે છે ત્યાં જઈને તે બેસે છે, તેમ મન અથવા પ્રાણ જે સ્થાનમાં સ્થિર થાય છે, ત્યાં તમામ ઇન્દ્રિયો (વૃત્તિઓ) જઈને સ્થિર થાય છે જેમ કાચબો કાઈ આધાત ચતા મુખ સહિત પોતાના બધા અંગોને સમેટી લે છે, તેમ મન અથવા પ્રાણ જે જગ્યાએ સ્થિર થાય છે, ત્યાં તમામ ઇન્દ્રિયો (વૃત્તિઓ) એકજ થાય છે અને અંગગતા મટી જઈ વૃત્તિ સ્થિર થાય છે. આવી જાત સ્થિર થાય છે, તેજ પ્રત્યાહાર છે, અને એ સ્થિતિ થાય ત્યારેજ ધારણા યદ્ય શકે છે પ્રાણાયામના અભ્યા-

સથી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે, ઉપાસના કરવાથી પણ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે મંત્રના જાપ ધૂળ કરવાથી પણ રજોગુણ, તમોગુણ કપાઈ જઈ સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે રાજયોગની દરકાષ્ટ ઝીતનો બરાબર અભ્યાસ કરવાથી પણ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે તન, મન, ધનથી, અનન્યભાવે ગુરુભક્તિ, છાંદોવની ભક્તિ, પતિ ભક્તિ, તથા માતાપિતાની ભક્તિ કરવાથી પણ રજોગુણ, તમોગુણ, કપાઈ જઈ, સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે તપશ્વર્મા કરવાથી તથા નિત્ય નૈમિત્તિક, નિષ્કામ ક્રમો વેદ કરવાથી પણ અંત ક્રમની શક્તિ થઈ (એટલે રજગુણ, તમોગુણ મગી સત્વગુણની વૃદ્ધિ થઈ) પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે જેને જે સુખમ પડે તેલે તે માર્ગે અભ્યાસ કરવો અને અંત કરણની અપંગતા મટાડી સત્વગુણની વૃદ્ધિ કરી મન પ્રાણ સ્થિર કરવા, તે પ્રત્યાહાર છે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે ત્યારે જ ધારણ કરી શકાય છે સુધુગ્ધ માર્ગે જનારાએ નાભિ અને મુલાધાર આગળ વૃત્તિ તથા પ્રાણ સ્થિત કરાવો અભ્યાસ કરવો, અને સ્થિર થયા બાદ આગળ વધવું, અને પૂર્વ માર્ગે એટલે સિદ્ધિમાર્ગે જનારાએ પ્રાણ તથા વૃત્તિને બ્રહ્મરૂપિણ ગિયો કરવાનો અભ્યાસ કરવો, અને સ્થિર થયા બાદ આગળ વધવું ૪-વ-મા પૂર્વ પ્રીતિ, વિષયમા દોષ દર્પિત, અને અંત કરણની નિર્મળતા અટકના વાતો હોય છે, ત્યારે હૃદયે પોતાના વિષયમાથી અનગ રહે છે તપશ્વર્મા પ્રીતિ અંત કરણની પ્રસન્નતા, દેવોની ઉપાસનામા પ્રીતિ, આત્મિક દુર્ગ-ગતાનો નાશ, તેમજ ધારણ, ધ્યાન, અને સમાધિમા તુરંત પ્રવેશ કરવાને લાયક સ્થિર પ્રતિ, આટલા લક્ષણ પ્રત્યાહાર સાધનાર મોક્ષીને થાય છે

યમ નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, અને પ્રત્યાહાર આ મોક્ષ સાધન કરવાના યોગના જે પાંચ અંગો છે, તેને અલિંગ્ય સાધન કહે છે

કીરણ-૧૫

ધારણા.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર પછીનું યોગનું છટું અંગ ધારણા છે. પ્રત્યાહારથી ચિત્ત એક જગ્યાએ સ્થિર થવા બાદ ત્યાં ચિત્તને રોકી રાખવું તે ધારણા. પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ દશ બંધ ચિત્તસ્ય ધારણા ॥ અમુક દેશ (સ્થાન) તિરે ચિત્તને બંધ કરવું. અર્થાત્ રોકવું તે ધારણા કહેવાય છે. આ ધારણા કરવાનાં સ્થાનો યગ્યાં છે. યગ મુમુક્ષુ અભ્યાસીએ મુમુક્ષા માર્ગે જવું, અને ત્યાં તેણે નાભિ, મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાદત, વિશુધ્ધ, આગા, અને અક્ષરબ્રહ્માં સદસત્ત્વમા આ મુમુક્ષા માર્ગે જતા વચ્ચે આવતાં પદ્યકોની તેના દેવ દેવીઓ સહિત, અને કમળ, અને તેની પાખડી, અને પાંખડીમાં રહેલા અક્ષરો સહિત ધારણા કરવી. અને એક પછી એક ચક્રમાં જઈ છેવટે અક્ષરબ્રહ્મા જઈ (સદસત્ત્વ કમળમાં જઈ) સમાધિ કરી જીવ-મુક્ત થવું.

શિરોમાર્ગે અર્થાત્ પૂર્વમાર્ગે જવું હોય તેણે બ્રહ્મકુંડમાં પછી ત્રિંદુમાં, પછી આરા ચક્રમાં, અને પછી અક્ષરબ્રહ્મા સહસ્ર જે કમળમાં ધારણા કરવી. અને જીવ-મુક્ત થવું. આ વૈરાટ પુરૂષની ધારણા કહેવાય છે. અને પદ્યકોની પણ ધારણા કહેવાય છે. આજ ધારણા કરવા યોગ્ય અને સર્વોપરિ છે. પંચમૂલની ધારણા, પંચસ્થાનેન્દ્રિયની ધારણા, તથા શરીરના તમામ નખથી તે શિખા મુધીના સર્વ અવયવોની ધારણા તથા આધ્યાત્મિક, આધિ દૈવિક, અને આધિભૌતિક, રીતની અનેક ધારણાઓ છે. આમ અનેક ધારણાઓના દેશ છે (સ્થાન છે.) પણ મોટું પ્રાપ્ત થાય તેવી ધારણા કરવી ઉત્તમ છે. શરીરમાં કેટલી નીચેના ભાગમાં

ધામજી દરગાથી સૃષ્ટિકારિક વાસના મુરે છે. દારૂ જે દેહથી નીચેના ભાગમાં આવેલ, અત્ય, વિતલ, સુનલ, તલાતલ, રસાતલ, મદાતલ, અને પાતાલ, આદિ સપ્તલોકમાં પણ, પંખી, કીટ, પતંગ, નાગ, આદિ તિથક્ષિ યોનિઓ છે એથી ત્યાં તમોગુણ, રજોગુણ, પ્રધાન હોવાને દારૂજો જીતિ શંગારમય, (મૃગાગ્રિક) થાય છે. માટે એ ધારણા ઉત્તમ ગણી નથી. દેહથી ઉપરના ભાગમાં બૃહ, બૂલ, ગ્વહ, મહ, જન, તપ, અને સત્ય, આ સપ્તલોક દેવોના પ્રિય ભોગ છે. અને અદિ સત્ય પ્રધાન છે એથી એની ધારણા કરવી ઉત્તમ છે પ્રત્યાક્ષા થાય ત્યારેજ ધામજી કરી શકાય છે. અને ધારણા થયા પછીજ ધ્યાન કરી શકાય છે

વળી પચ્ચદેવ જે, નજેશ, ભાસ્કર, વિષ્ણુ, શંકર, અને શક્તિ આદિ જે ઇશ્વર કોટિના દેવો છે, તેની ધામજી પણ સર્વોત્તમ છે, અને મોક્ષ આપવાવાળી છે એ દેવોની ધામજી કરી સાક્ષાત્કાર કરી, એ દેવોના આદેશ અનુસાર અભ્યાસ કરવાથી પણ સર્વોત્તમ ભાવ થાય ડ અને શ્રવણ-મુક્ત થાય છે. આ ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, જે યોગ સાધન કરવા માટે યોગના આઠ અંગોમાં જે ઉપમા ત્રણ અંગો છે, તેને અતરંગ સાધન કહે છે

કોરણ-૧૬.

ધ્યાન.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા પછીનું
 યોગનું સાતમું અંગ ધ્યાન છે, ઉપરનાં છ અંગ આધ્ય યામ છે,
 ત્યારે ધ્યાન યમ શકે છે. ધ્યાન વિશે શ્રી પદ્મજીભાઈ ભગવત કહે
 છે કે, ॥ સર્વેષ્વૈષ્ણવજ્ઞાનજ્ઞાનમ્ ॥ ધારણાના વિષયને અવધાન
 કરી રહેલી ચિત્ત શક્તિઓની એકમતા તે ધ્યાન કહેવાય છે, અર્થાત્
 ધારણાના વિષયને અવધાન કરી રહેલી ચિત્ત શક્તિઓની એકમતા તે
 ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણાના સ્થાનમા એકતાન અર્થાત્ એકચિત્ત થવું તે
 ધ્યાન કહેવાય છે આ ધ્યાન તદ્વાકાશમા કરે તો દેવદેવીઓ આદિની
 જેના કંપના કરે તેના દર્શન થાય છે. બુનાક્રમમા ધ્યાન કરે તો
 (પ્રદારના આકાશમા જગત્કાર શક્તિ કરે તો) ભૌતિક પદાર્થનાં (જગતના
 પદાર્થનાં) દર્શન થાય છે, અને ચિદાકાશમા ધ્યાન કરે તો બ્રહ્માકાર
 શક્તિ થઈ 'બ્રહ્મનું' જ્ઞાન થાય છે. ધ્યાનસાધ્ય થયા પછીજ સમાધિ
 થઈ શકે છે, ધ્યાન પણ અનેક પ્રકારના છે, પણ પોતાના સદૃશ્યે
 બતાવેલ ધ્યાન કરવું. અને મોક્ષ મેળવવો જેટલા પ્રકાર ધારણાના
 છે, તે સર્વ પ્રકાર ધ્યાનમા પણ જાળવવા પોતાના કાંઈ દેવનું ધ્યાન
 પંચદેવતાં ધ્યાન, અનેક દેવ-દેવીઓના ધ્યાન, તે સિવાય ધ્યાન
 માટે આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક, એવા અનેક
 લક્ષ્ય છે, અને અનેક કંપનાઓ પણ છે. ખરું ધ્યાન પરચકની
 ધારણા કરી અંદરનાં ચક્રોના દેવોનાં ધ્યાન કરી, સુષુમ્ના માર્ગદારક
 સહસ્રરણ ક્રમમાં જઈ ત્યાં સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી એ છે.

ઘીરણ-૧૭.

ધ્યાન વિધિ

પ્રથમ શ્વાસ બહાર નીકળતાં નાસિમએ દષ્ટિ ગમ્ભીર અને શ્વાસ અંદર જતા હૃદયમાં દષ્ટિ રાખવી ત્યાં બહાર ઝિંકા થાય ત્યાં “દ, સ” મન જપાય છે જ અને અંદર રિંકા થાય ત્યાં ‘સૌંદ’ મન જપાય છે જ દશાં છે એ પ્રાણ અમર દિવ, અને સદાં છે એ અપાન અમર સદિત તે અપાન બદાગ્ની આવી હૃદયમાં રિંકા થયાં છે અને પ્રાણ જે હમ્મ તે હમ્મ નથી તે અપાન લગભગ જોડું, એ પ્રાણ અપાનની પ્રથિ બાર નાસિમએ અને અંદર હૃદયમાં છે ત્યાં જોઈ રહેવું જ્યાં સુધી અપાન જીવી દોષ ત્યાં સુધી નાસિમએ જોયા કરવું. અને જ્યારે આખા મૌચાઈ જાય ત્યારે લનાટમાં જ્ઞાતિ ગમ્ભીર અને ત્યં શ્વાસ જોઈ પાદ યોગે વખત પછી હૃદયમાં પ્રાણને આવતો જ્યાં જોયા કરવો, એટલે સરન ગમ્ભીર, ત્યાં જે દેખાય અથવા જાણાય તેના સાનુ જોઈ રહેવું જોવામાં જે ચૂર્તિ દેખાય અમર સમગાય તે આવી માનવી, જોનાવાળાથી છુટી જાણ તે ખાટી માનવા એમ ખાટી કરતા પગ જે દાગો ન દોષે તે સ્વરૂપ ખેલાવું અમર પરમાત્માનુ જાણવું ચક્રોતો જોઈ કરવો દાંય તે હૃદયમાંથી નાભિમાં જ્ઞાતિ લઈ જવો અને નાભિમયી મુલાવાર માં મૂનાધાર ચક્રની કલ્પના સદિત જ્ઞાતિ લઈ જવો, જ્યારે જ્ઞાતિ નાભિમયી મૂનાધાર ચક્રમાં જાય છે, એજ વખતે કુડવીની ચમ્પિ જામન થઈ પ્રાણ સદિત જ્ઞાતિ મૂનાધારમાં જાય છે ત્યાર પછી રામિજન ચક્રમાં જ્ઞાતિ લઈ જવો મણિપુર ચક્રમાં જ્ઞાતિ લઈ જવો ત્યાર પછી અનાહત ચક્રમાં જ્ઞાતિ લઈ જવો, ત્યાર પછી વિશુદ્ધ ચ મા જ્ઞાતિ લઈ જવો ત્યાર પછી આગા ચક્રમાં જ્ઞાતિ લઈ જવો

ઓરા ચક્રમા વૃત્તિ જાય છે. ત્યાર પછી જોતી આગળનું જે
 સહસ્રદળ કમળમા જવાનું સુષુમ્ણાનું દ્વાર છે, જે કૃત્તી ઢકાયેલું
 છે, તેનો કદ પ્રાણની ગમીથી ઓગમી જઈ ખુલ્લું થાય છે ત્યાગ
 પછી સહસ્રદળ કમળમા જનું. એમ દરેક ચક્રોની કમળાગ દરપના કરી
 જતિ લઈ જતી એ પ્રમાણે પરમાત્મામા ચક્રોનો લય કર્યા પહેલાં
 મુખાર્વિંદ ઉપર કોરણે. સુક્ત પ્રમથ અને ચક્રો સહિત પુરુષાકૃતિ
 દેખાય તે વૈરાટ, અને ચક્રોનો લય કર્યા પછી જે પરમાત્માનું
 સ્વરૂપ રહે તે પ્રકાશમા ફક્ત પુરુષનું સ્વરૂપ દેખાય તે હિરણ્યગર્ભ
 છે (દેવરનું સુદ્ધ શરીર છે) પુરુષાકૃતિ સિવાયનું જે સ્વરૂપ જોયેતિ
 સ્વરૂપ દેખાય તે દેવરનું કાગળ શરીર, અહીં સુખી ત્રિભા સમગ્રવું.
 જે દેખાય તે દિગ્ગિત, નાદ, અહકાર, મહત્ત્વન પ્રકૃતિ, અને પુરુષ
 એ ગિતિ રૂપ છે, જે જણાય તે ગિતિ, અર્થાત જાણવા રૂપ છે
 આ અગ્રાસ વૃત્તિથી કળાનો ડ્ર, માટે સાતિવક્ર યોગક બન
 થોડા પ્રમાણમા લઈ કરવાથી રાત્રિ ટાલ થાય છે ધીના યોગક
 થી નાડીમા જાડયતા આવે છે, મીઠું વધારે ખાવાથી પ્રાણ અકલક
 થાય છે ઉત્તમમા ઉત્તમ યોગક ફક્ત એકના ગાયના દૂધનોગ છે,
 એ પીવાથી નાડી નગમ રહ છે, અને વૃત્તિ તથા પ્રાણ જાલદી
 સ્થિત થઈ સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય ૭ આગ્રાસ વખતે શિવનીમા
 એટી રાખી બેસનાથી, અર્થાત્ સિદ્ધાન્ત કરી બેસનાથી સુષુમ્ણા
 દનાવવાથી જાતી પ્રાણ પાતળો થઈ ધમો પડી જઈ, જ્યાં વૃત્તિ
 રાખનો ત્યાં સ્થિત થઈ જશે, અને પ્રાણ સહિત વૃત્તિ
 અતર્કુષ્ઠ થશે આની અદર વૈરાટ પુરુષ (દેવરનું સ્થૂળ શરીર)
 તથા હિરણ્યગર્ભ (દેવરનું સુદ્ધ શરીર) અને દેવરનું કાગળ શરીર
 કેવું છે, અને કેને કહે છે તેની સમગ્ર છે મૂળવાત વૃત્તિ સહિત
 પ્રાણને સહસ્રદળ કમળમા લઈ જના, અને ત્યાં સચિત્ત અને
 ત્રિવિક્રમ સમાધિ કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તે છે, અગ્રાસ

વખતે એકવા આપના દુધ ઉપર ઝરેલું હોય તો દોઢ ગેરથી વધારે
 દુધ ન પીવું, કમજીયાત જાળાય તો ૧૫ એક ગેર દીમેજ, અધોળ
 સુંક અને અધોળ સચળ, એની ફાની કરી રાખવી, અને કમજીયાત
 જાળાય ત્યારે બા જારથી બા જાર સુધી ફાણી પાણી સાથે લેવી,
 જેથી કમજીયાત ન ગહે આમ અઠવાડીવામાં એક વખત ફાણી લેવી
 જેથી શરીર જમડો નહો. આ અભ્યાસ દણીજ સાતિથી કરવો, મન
 ઉપર મોઢપામ જાતની ચિંતા, કોઈ પણ જાતનો બોજો, અથવા
 વ્યવસાય ન હોવા જોઈએ પ્રથમ બધી આમતની અનુકૂળતા કરી સર્વ
 અભ્યાસ કરવામાં જોડાવું, શરીરમાં મેદ હોય તેજો તપ કરીને શરી
 રને ગાળવું, અથવા સાત્વિક મહેનત કરી શરીર ગાળવું, પછી
 મિતાવડા કરવો, ખેરાક સાત્વિક ખાવો, આ અભ્યાસ કરવા
 એસતી વખતે આસન ત્રણ ચાર કનાકે બેઠી રામય એવું સિદ્ધ
 કરવું, શરીર સીધું નડાગ ગણી બેસવું, અને મૂળમધ દીને અથ
 વેવો નહીં અર્થાત્ કેડથી વામ જણા જવું નહીં મૂળમધ દીને
 અડધી જતની કમજીયાત થાય છે, સગેર ગુલ્ક થવું જોઈ
 અભ્યાસ કાળે ફક્ત દુધ ગેર ૧૫ દોઢ લેવાથી મેદ લગે અને શ
 રીર થશે, શ્રી ગુરૂપા, હૃદયકૃપા, અને પોતાના પુરુષાર્થનાં ગય
 સિદ્ધિ થાય છે

॥ अपि देवदेव धरन्ध्र विहार ॥

॥ १ ॥

॥ २ ॥

॥ ३ ॥

कार्त्तिक

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥

आश्विन

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥

विशुद्ध

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥

अनागत

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥

मणिपूर

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥

स्यापि

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥

भूतधारा

अपि ॥ १ ॥ ॥ २ ॥ ॥ ३ ॥



કીરણ—૧૮

ધારણા તથા ધ્યાનનો ક્રમ

પ્રથમ બહાર નિર્માણ કરેલ અવવંચન ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર કરી
 જ્ઞાતિને ઠેરાવવી પછી નાસ્તિકાદિ દૃષ્ટિ લાવીને ઠેરાવવી બાદ શાંત ચિત્ત
 થઈને, નિર્ભયતા યુક્ત થઈને આખા બધે કરી અંદર હૃદય મ્યાનમાં
 જ્ઞાતિને ઠેરાવવી બાદ અંદર નીચે નાભિસ્થાને જ્ઞાતિને લઈ જઈ
 સ્થિર કરવી તથા અમુક મુદત સુધી જ્ઞાતિને ઠેરાવવાને અભ્યાસ કરવો.
 જ્ઞાતિ વિશેષપણે સ્થિર થયે ત્યાં શ્વેત પ્રકાશનો અનુભવ થાય ત્યારે
 ત્યાંથી જ્ઞાતિને ઉઘટાવીને અર્થાત્ મૂળાધારમાં જ્ઞાતિ લાવીને, પાછા
 મુખ્યથા માર્ગે જના પ્રયાસ કરવો જહુજ ધીરજ અને પ્રસન્નતાથી
 નિર્મળ ભાવના યુક્ત થઈને બગ્દાની કરોડના ભાગમાં મૂળાધાર
 વિશે ચક્રની ભાવના કરવી તેમાં શ્રીમણુપતિના રક્ષકને ભાવના વડે
 સાક્ષાત્કાર કરી, તેમાં પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજન પ્રણામ કરીને ત્યાંથી જ્ઞાતિને
 ઉપરના સ્વાધિગ્રહ ચક્રભણી લઈ જવા પ્રયાસ કરવો (મરડાની કરો
 હમાં એક ચક્ર છે) તે ચક્રમાં જ્ઞાતિનો સાક્ષાત્કાર કરી ભાવનાપૂર્વક
 પૂજન નમન કરી, પછી નાભિની પાછળના ભાગમાં મુખ્યથામાં રહેલ
 અને સ્વાધિગ્રહ ચક્રની ઉપરના મણિપુર ચક્રમાં જ્ઞાતિને લઈ જવા
 પ્રયાસ કરવો ત્યાં પહોંચ્યા બાદ ત્યાં પણ ભાવના વડે શ્રીચિન્મુનો
 સાક્ષાત્કાર થયે પ્રેમથી પૂજન નમન કરી હૃદય પદ્મમાં આવી મનની
 અન્વગુણ યુક્ત પ્રકાશરૂપ સત્તા અનુભવવી બાદ તેની ઉપર જ્ઞાતિને
 લઈ જવા પ્રયાસ કરવો. ત્યાં અનાહત ચક્ર છે તેમાં શ્રીરૂનો ભાવના
 વડે સાક્ષાત્કાર કરી પ્રેમથી પૂજન પ્રણામ કરી, પછી કેટલા મૂળમાં
 રહેલા વિશુદ્ધિ ચક્રમાં જ્ઞાતિને લઈ જવી ત્યાં જીવની પ્રકાશ રૂપ
 વિશેષ સત્તાને અનુભવ કરી, ત્યાંથી ભૂમધમાં જે આસા ચક્ર છે,
 તેમાં જ્ઞાતિને લઈ જવી. ત્યાં ભાવના વડે આમહૈશ્વર (હૈશ્વર)નો
 સાક્ષાત્કાર કરી પૂર્ણ પ્રેમથી પૂજન તથા ભારપૂર્વક પ્રણામ કરી

પાખી બ્રહ્મરૂપમાં રહેના અબ્રહ્મર (સહસ્ત્રલ્પ) ચક્રમાં વૃત્તિને બધ
જળી તમા ભાવના વડે પરમ દિવ્ય પ્રકાશયુક્ત શ્રી સદાશિવ સદ
શુભે સાક્ષાત્કાર થયે તેમનું મધ્ય, પુષ્પ, દીપ આદિ વડે ભાવથી
પૂજન કરી, પૂર્વ પ્રેમથી પ્રગામ કરી તે રત્નરૂપમાં પોતાની વૃત્તિને
સ્થિર કરવા અભ્યાસ કરવો ધારણા વખતે ચક્રોના વર્ણોપર (અક્ષ
રો ઉપર) સામાન્ય રીતે ધ્યાન આપવું ચક્રોમાં ગ્રહેના અધિનાતા
દેવોના ઉપર વિશેષ પક્ષે ધ્યાન આપવું દેવોની શક્તિઓ ઉપર
વિશેષ ધ્યાન આપવાની જગત નથી. શિખામાં પગમાત્રા સહસ્ત્રલ્પ
ચક્રમાં શ્રી શુક્ર દળાર પાખડી સર્વ અક્ષર, સર્વ રંગ, મધ્યમાં શ્રી
ગરુડ, એ શુક્રના પ્રમશથી સર્વમાં પ્રમશ પડે છે અને બધી બ્રહ્મગતી
પાખડી આભાસમાન થાય છે સોલ જપ-૧૦૦૦૭ એક દળાર આરાધ
ચક્ર બ્રહ્મદિ મધ્ય, પ્રકાશ, દેવર અને માન શક્તિ એ પાખડી ૬,
૬ અક્ષર વચ્ચેમાં સો ચક્રની દેવી લાલેની જપ એક દળાર, ૬૬માં
વિશદ્ધિ ચક્ર આમશ તરત રથામરમ અરિયા યુક્ત જીવ પ્રાણ
ગદિત ૧૬૭ પાખડી સોગ ચ્વર ચક્રની દેવી સામેની જપ એક દળાર
દળમાં અનાત એક વાણ તત્ત્વ લીંગે રંગ, રૂઢ દેવતા, ગોરી શક્તિ
૬૭૭ પાખડી ૬ થી ૬ મુધીના બાગ અક્ષર, ચક્રની દેવી, મારીની,
જપ ૬૦૦૦૭ દળાર, સુખબામાં નાખિ ૧૧ પાખડી ભાગમાં ગદિતુર
એક, અગ્નિ તરત લાતરંગ, વિશ્વદેવતા, લક્ષ્મી શક્તિ, ૧૦૭ દેવ
પાખડી ૬ થી ૬ મુધીના અક્ષર, ચક્રની દેવી, લાલેની, જપ-૬૦૦૦
૭ દળાર ત્રિગ મૂળમાં, વ્યાધિ લન એક, જળ તરત એવેત રંગ,
ભક્ત દેવતા સાધિનો શક્તિ, ૬૭ ૭ પાખડી બ થી લ મુધી ૬
અક્ષર, ચક્રની દેવી સામેની, જપ ૬૦૦૦૭ ૭ દળાર ૩૧ આગળ
મૂળધાર ચક્ર મુધી તત્ત્વ, પીંગે રંગ ગણપતિ દેવતા, મિદ્ધિ શક્તિ
જુ નાર પાખડી જુ ચાર અક્ષર મધ્યવસ, ચક્રની દેવી, સામેની,
જપ, ૧૦૦૭ ૭



—મહાજ્યોતિ પરમાત્મા

વજ્રાખ્ય નાદીમાં જ્યોતિ

વ-ના

સુષુપ્ત્યો નાદીમાં પદ્મચક્ર

સુ-ના

મિત્રિણી નાદીમાં ત્રિપુરાદિ દેવી

મિ-ના

આધિષ્ઠાનમા બાલ સૂર્યવત્, હૃદયમા દીપ શિખાવત્, લલાટમા દીપવત્ જ્યોતિ દેખાય છે. વજ્રાખ્યા નાદીમાં કળવચન થાય છે

અજમય કોપની અશુદ્ધતા એ—મળ

પ્રાણમય કોપની અશુદ્ધતા એ—વિકાર

મનોમય કોપની અશુદ્ધતા એ—વિદ્વેષ.

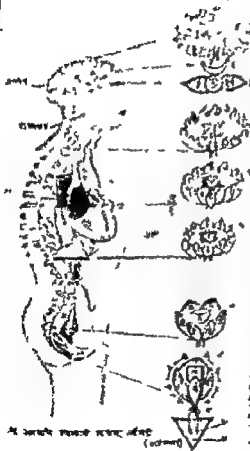
વિજ્ઞાનમય કોપની અશુદ્ધતા એ—આવરણ

આનંદમય કોપની અશુદ્ધતા એ—અસ્થિરતા

આ અભ્યાસ કરતી વખતે પણ મિતાહાર રાખવો. મન ઉપર ચિંતા ન રહેવી જોઈએ શાત અને પ્રસન્ન મન રહે ત્યારેજ અભ્યાસ.

સમાં મન જોડાય છે. કાષ્ઠપત્ન પત્ન્યમાં આસક્તિ ન રાખતી. માણસને આસક્તિજ અવ્યાસમાં અંતરાય રૂપ છે, યોગનું પહેલું પગથીયું વાણીને નિરોધ, અપરિગ્રહ, આચારદિત, અને સ્પૃહારહિત થઇને નિત્ય એકાંત સેવન કરવું તે છે, વિત્તાદથી, સાહસથી, ધૈર્યથી, તત્ત્વજ્ઞાનથી, નિશ્ચયથી, અને જનસંયમનો ત્યાગ કરવાથી. યોગની સિદ્ધિ થાય છે.

યોગીઓ અતિ પ્રવૃત્તિમાં પડી જાય છે, ત્યારે એમની શક્તિ યોગી થઇ જાય છે, શક્તિબળ (સિદ્ધિબળ) ધરી જાય છે એ જો પાછા, એકાંત સેવન કરી અવ્યાસ તાજે કરે તે પાછા શક્તિ આવે છે સિદ્ધિઓ લાભ થઇ હોય તે પાછા આગત થાય છે.



The first part of the paper is devoted to a review of the literature on the topic. The second part is devoted to a review of the literature on the topic. The third part is devoted to a review of the literature on the topic. The fourth part is devoted to a review of the literature on the topic. The fifth part is devoted to a review of the literature on the topic. The sixth part is devoted to a review of the literature on the topic. The seventh part is devoted to a review of the literature on the topic. The eighth part is devoted to a review of the literature on the topic. The ninth part is devoted to a review of the literature on the topic. The tenth part is devoted to a review of the literature on the topic.

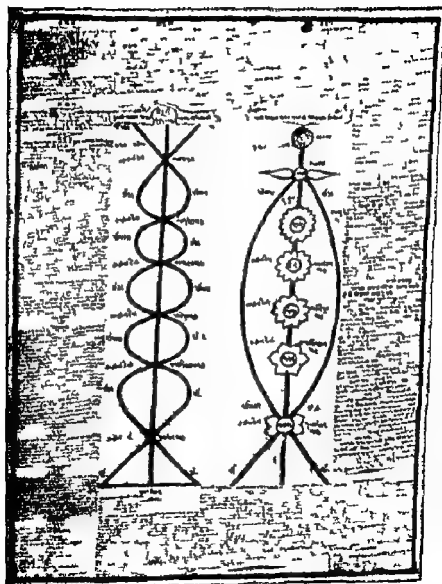
[illegible]

કીરણ, -૧૯

ધ્યાનનો ક્રમ.

જે પોતાની વૃત્તિને સ્થિર કરી શકતા હોય, એવા રાજયોગને લાયક થયેલા અભ્યાસીએ ઉપરના બિંદુ સ્વરૂપનું પ્રથમ ધ્યાન કરવું, પછી ધીરેધીરે, વૃત્તિ તેના મધ્યનો બિંદુમાં ટેરાવવી, તે મધ્ય બિંદુમાં કાળાં વર્ણમાં જે શ્વેત ભાગ છે, તે શ્વેત પ્રકાશને પાછળ પાછળ ખેંચનાજ નવો, અને આપણે પણ તે સાથે પાછળ પાછળ હઠતા જવું, એમ હઠતાં હઠતાં, આપણે ઉપરના સુષુ-મ્નાના દ્વાર સુધી પહોંચી જઈશું. એ પ્રકાશની ગરમીથી સુષુમ્નાનું દ્વાર ખુલ્લું થઈ જશે, અને વૃત્તિ પ્રાણ સહિત ઉપર ચાલી જશે ઉપર જતાં પ્રાણ ફેલાઈ જશે, પણ આપણે તેની સાથે ભળવું નહીં, તેનાથી અન્નમંદહીને પાછળ હઠતા જવું. આ પ્રકારે અભ્યાસ કરવાથી સદૃજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે. પ્રથમ ધ્યાનની શરૂઆત બ્રહ્મીમાંથી કરવી, બ્રહ્મીમાં એ બિંદુ સ્વરૂપને સ્થિર કરી પછી આપણે જેમ સર્પને જેમ પાછા હાથે છીએ, એમ પાછળ હઠવું, અને પ્રકાશને પણ આપણા તરફ ખેંચના જવો, એવી રીતે પ્રકાશને આપણા તરફ ખેંચવો અને આપણે પાછા હઠવું, આ ક્રિયા વૃત્તિથી કરવાની છે, શરીરથી નહીં. એમ લલાટમાંથી નીચે ઉતરી કંઠમાં આવવું, પછી હૃદયમાં, પછી નાભિમાં, પછી મૂલાધારમાં આવતાં કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થઈ જશે, અને મૂલાધારમાં અવશે, એવી રીતે સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, અને વિશુદ્ધિ ચક્ર સુધી આવવું. ત્યાં આગ્યા બાદ આસાચક્રમાં જવું, અને અસાચક્રમાંથી સદસદૃજ ચક્રમાં જવા માટે જોયેલી આગળ જે સુષુમ્નાનું મુખ છે, જેને પશ્ચિમ બારી કહે છે, અને એને ઝોડનો ભાગ પણ કહે છે, ત્યાં પ્રાણ અને વૃત્તિ અટકે છે,

ધારણ કે અહીં પણ જેમ કુંડલી ઉપર કહ્યું જામી ગયો હોય છે, તેમ કહ્યું જામી ગયો હોય છે. તે કેટલોક વખત ઉપર પ્રમાણે ધ્યાન કરવાથી પ્રાણની ગરમીથી કહ્યું ઓગળી જાય છે, અને સહસ્રરણ ચક્રમાં જ્વલિત પ્રાણ સહિત ચાલી જાય છે. એ વખતે સદસરણ ચક્રમાં પ્રાણ ફેલાઈ જાય છે, પણ આપણે એમાં ભળવું નહીં, અર્થાત્ આપણે ફેલાઈ જવું નહીં, પણ એથી અલગ રહેવું. આમ સ્થિર ચિત્તથી, શાંતિથી અભ્યાસ કરવાથી સહજ સમાધિ પ્રાપ્ત થશે, અને જીવનમુક્ત થઈ પરમપદને પમાશે અભ્યાસી પુરુષે મળ્યાને બારથી સારાબાર સુધીમાં જોજન કરી લેવું, જોજન કરી તરત લક્ષ્યકાંક્ષે જવું, જેથી તમામ ગરમી નીકળી જશે. ધ્યાન પ્રાતાઃકાળે ત્રણ કલાક કરવું. ધ્યાન કરતી વખતે પગની ઓડી શિવની નાચે રાખીને બેસવું, ધ્યાન શિવાયના વખતમાં પોતાના ઇષ્ટદેવતા મંત્રનો જપ કર્યા કરવો, સુતી વખતે સખાસન ફરી જતિને પાછળ પાછળ દહીયવાનો અભ્યાસ રાખતાં સુઈ જવું, જેથી નિદ્રા કમી થઈ જશે, મિતાહાર કરવો, શરીર કુબળી થવું જોઈએ, અદાર વિહાર સરખો રાખવો, હિંમતું જાગવું પણ નિયમસર, ઉદ્વેગ, કંઈસ ચિંતા, મન ઉપર બોળે, અનિદ્રાજતા, વિગેરે ન હોવાં જોઈએ, સાધકે બધી અતુલ્યતા પ્રાપ્ત કરી અભ્યાસ કરવા બેસવું, અભ્યાસ કાળે આસાંકત રહિત મન હોવાથી (વૈરાગ્ય હોવાથી) કાર્યની સિદ્ધિ થાય છે તાસિદ્ધથી તાભિચર તનોજ વાસનાત્મક વાયુ છે (પ્રાણ છે) તેને (સદાવી નાખી સુપુરુષમાં લઈ જવાનો છે ધારણ કે સુપુરુષા અગ્નિ સ્વરૂપ છે, ત્યાં ઉદ્ધનવાયુ અગ્નિરૂપ છે અગ્નિ હોય ત્યાં વાયુ પાતળો થઈ જાય છે. એ રીતે વાયુ સુપુરુષમાં પાતળો થઈ જાય છે, અને અગ્નિ તરત પ્રધાન હોવાથી વાસનાઓ બધી બળી જાય છે, અનાગતા મુદ્ધિ પરમાણુનું મન બનેલું છે, અને એ પરમાણુઓ બળી જાય છે. જેથી નિર્વાસનિક મન થાય છે, આટલું આપણે જો

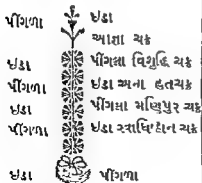


કોંઈ ખાઈએ પીએ છીએ તેની અંદર રહેલા સંસ્કારો બધા નાસિકાથી નાભિ સુધીના પ્રાણમાં સ્થૂર્યા કરે છે, અને અંતઃકરણની વૃત્તિઓને, ગ્નેયુષ્ઠ, તમેયુષ્ઠ, આદિ અનેક સંસ્કારોથી ચંચળ બનાવે છે એ વાસનાત્મક વાયુને જ્યારે ઉદ્ધટાવી નાંખીએ છીએ ત્યારેજ એ સંસ્કારો બધા જઈ પ્રાણુ શુદ્ધ થઈ મન નિર્વાસનિક થાય છે, અને ચિત્તની અર્થાન્ન વૃત્તિની ચંચળતા મટી જઈ ચિત્તમાં સ્થિરતા આવે છે, અને ત્યારેજ આપણે ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, અને સયમ કરી શકીએ છીએ, અને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. માટે વાસનાત્મક વાયુને ઉદ્ધટાવી નાખવાનો પુરુષાર્થ અવશ્ય કરવો આ સાથે ઇંડા, પીંગળા, સુપુરણા નાડી બનાવી છે. એ ઇંડા, પીંગળા, નાડી કુંડલી જાગે છે ત્યારે જુદી પડી માલાકાર થાય છે. શરીરના આગળના ભાગમાં મન કમળ કક્ષી પુષ્પ જેવું અષ્ટા મુખ છે, તે કુંડલી જાગવાથી ઉર્ધ્વ મુખ થાય છે. એટલે કંઈસ્થાનમાંથી નીકળેલી ઇંડા, પીંગળા નાડીની આંટી ઉકલી જઈ માલાકાર થાય છે. સુપુરણા તો પાછળના ભાગમાં છે. પણ એનો સંબંધ નાસિકાથી બહારના પર્યાંત આખા શરીર સાથે છે. પણ એટલે એને વચમાં જણાવી છે.

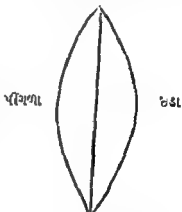
સુપુરણા

વચમાં સુપુરણા

ત્રીકુટી



મૂલાધાર ચક્ર



માલાકાર આકૃતિ

છકા નામની નાડી વામ બાજુમાં સુષુપ્તજાને આગત કરતી નાસિકા દક્ષિણ દ્વારે ગઈ છે, અને પોંગળા દક્ષિણ માર્ગે છે, તે સુષુપ્તજાને આંત્રગે વામ દ્વારે ગઈ છે, અને બંનેના મધ્યમાં સુષુપ્તજા છે. નીચે મૂલાધાર છે. જ્યારે કુંદલી જાય છે, ત્યારે છકા, પોંગળાની આડી છૂટી જાય છે, (ખુપી જાય છે.) અને જગાલ્યા પ્રમાણે માલામર થાય છે.

કીરણ-૨૦

નાદાનુસંધાન યોગ

ગત્રે જે વાગે એસવુ તે સવારના આઠ વાગ્યા સુધી છ, કલાક એસવુ સનારે અથવા આપણને જે વખત અનુભૂત હોય ત્યારે, જ્યાં એસવુ અભ્યાસમાં બેઠા પછી, શરીરથી ઢીલા બેસી રહેજે ડોક નીચી નમાવી એસવુ. પછી ડાબા કાનના નાદને સાંભળ્યા કરવો. પ્રથમ અતઃકરણને (મનને) સમતા પમાડવુ, અર્થાત્ સમન્વાવુ કે હે મન, હે વૃત્તિઓ, તમે શાંત રહો અને આ નાદને તમે શાંતિથી સાંભળો. આમ પ્રાર્થના કરી મન સ્થિર કરી પછી ડાબા કાનમાં વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળ્યા કરવો. આવી રીતે જમણા કાનમાં પણ વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળવાનો અભ્યાસ કરી તકાવ છે પણ ડાબુ અંગ નિર્મળ હોનાથી ત્યાં વૃત્તિ રાખવાથી નાદ સંભળાય એટલે જમણુ અંગ પ્રમળ હોવાથી જમણા કાનમાં પણ સાથે સાથે સંભળાશે માટે ડાબા કાનમાં વૃત્તિ રાખી નાદ સાંભળવાનો અભ્યાસ કરવો. આમ કરવાથી ત્રણ ચાર મહિને નાદ ખુબી ગયા પછી બ્રહ્મીના ઉપરના ભાગથી શિરો માર્ગે બ્રહ્મ પ્રમા જવુ હોય તો બ્રહ્મીમાં વૃત્તિ રાખવી, એટલે નાદ શ્રવણથી તુરંત મન અમનરક થઈ અતમુખ થશે ત્યાં આમશે, તારા, ચંદ્ર બીજ, પાચમ, તથા પૂર્ણિમા જેવો ચંદ્ર દેખાશે, તથા ગુરુ, શુક્રના તારા જેવો જ્યોતિ દેખાશે, વિશાળ આકાશ અને તારા મહાળ દેખાશે ત્યાર બાદ ઉપર વૃત્તિ લઈ જવી ત્યાં બિંદુ દેખાશે, એ બિંદુ દેખાય ત્યાર પછી નાદ સાંભળવામાં વૃત્તિ ન રાખરી, ન્વભારિક સંભળાય તે ભવે સંભળાય પણ નાદ સાંભળવામાં લક્ષ ન આપવુ પણ નાદથી વૃત્તિ સ્થિર થયે, બિંદુ દર્શન કરી પછી બિંદુના ધ્યાન દ્વારા આગળ વધી આજ્ઞા ચક્રમાં જઈ પછી ઉપર ચંદ્ર પ્રમા અભ્યાસ કરતા રતા જવુ બ્રહ્મ પ્રમા જવાથી સમાધિ થશે, જે

જીન નીચેના સુષુપ્તમાં માર્ગથી જહાર પ્રમા જનુ હોય
 તો, નાદ જુની ગયા પછી નાલિમાં જતિ રાખી નાદ સાબળવો.
 નાદ સાબળવાથી જતિ તરત રિયર થાય છે. પછી મૂનાધારે
 જતિ રાખવી આમ કરવાથી કુંડનીની જાગૃત થશે, અને પ્રાણ
 સ્થિતિ જતિ સુષુપ્તમાં જશે. પછી મૂલાધાર રાધિધાન એમ ક્રમ
 પૂર્વજીવધર્મ ચક્રોની ધારણા કરવી એટલે જતિ સ્થિતિ પ્રાણ ઉપર
 જહાર પ્રમા જશે, પછી એજ ક્રમથી પાણુ નીચે આવી જાગૃત થવું
 મૂનાધારે પડેલ્યા પછી નાદ સાબળવામાં જતિ જોડવી નહીં, એની
 મેજે સ્વભાવિક સભાગાય કે પણ તેમાં લક્ષ ન આપવું અભ્યાસમાં
 પેટ સાફ ગહે માટે બગ્નિ કરવી શરીર શુદ્ધ થવું જોઈએ આ મુખ્ય
 સિદ્ધાંત બધા અભ્યાસમાં છે, માટે મિનાલગ રાખી અભ્યાસ કરવો
 નાદ જરૂર કરવાથી અને શરીર વિશેષ રૂપ થવું હોનાથી, આખા
 શરીરનો પ્રાણ જાણવા માટે છે, અને ત્યારે નાલિ, હૃદય, કંઠ
 ભૂમધ્ય, જહાર પ્રમા ક્રમથી ધ્યાન કરવાથી, પ્રાણ ઉપર ચઢે છે, અને
 સમાધિ થાય છે, અને નાદ જરૂરથી અર્થાત્ આ ગાજયોગથી
 સમાધિ થાય છે નાદ જુની જાય ત્યારે વેણ જોવો (બસી જોવો)
 નાદ સભાગાય ત્યારે તેમાં જતિને જોડવી નહીં અર્થાત્ એ બસીના
 નાદમાં તન્મય થવું નહીં એ બસીના નાદમાં તન્મય થવાથી,
 લગાવરથા થઈ જાય છે એ લગાવરથામાં મનનો લય એવો થાય
 છે કે ક્યારે જાગૃત થવાશે તેનો નિયમ નહીં, એવા વખતે આપણું
 શરીર મનનો વન થયેલ હોનાથી જડવત્ થયેન ટોચ છે આવી જડવત્
 સનત્ કન્યને કોઈ અભ્યાસીની લગાવરથા થઈ જાય, તો કુલા
 રના ધરની ન તરજની માગી લાવી એમના માથે જાડો થયેડો (લેપ)
 કરી દેવો, જેથી શરત લાગવાથી લગાવરથામાંથી એગી જાગૃત થઈ
 જશે એ સિવાય દહીં માથે ચોપડવાથી જાડો વેપ કરવાથી, અથવા દુધીનું
 ખમણ માથે બાધવાથી (મૂખ્યાથી) પણ જાગૃત થઈ જશે અથવા

અડદની દાળને રાત્રે દૂધમાં પલાળી રાખી સવારે દૂધમાજ વાટીને તેને જડો લેપ (ચથોડો) માથે કરવો, અને સુકાઈ જાય નહીં એ માટે ઉપર થોડું થોડું દૂધ નાખ્યા કરવું જેથી લયાવરથા મટી જશે, અને ચોળી શુદ્ધિમાં આવી જશે. આ નાદાનુસંધાનયોગ બહુજ સાધ્ય છે દરડોષ વર્ગાશ્રમી સ્ત્રી કે પુરુષ કરી શકે છે. ચિત્ત સાંભળવાનું હોય ત્યારે અને જોવાનું હોય ત્યારે સ્થિર થાય છે, એટલે નાદ સાંભળવાથી ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને પછી બિંદુ કે જિયોતિનાં કે પ્રકાશનાં દર્શન એ જોવાનું મળે છે એટલે એથી પણ ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

નાદાનુસંધાન સિવાય બીજી એક રીત નીચે પ્રમાણે છે પ્રથમ પ્રાણાયામ ફર કઠવા પછી શિવનીમા એડી લગાવી બીજો પગ ઉપર મૂકી જીભને સ્થેજ દાત માથે દબાવી (જીભ નાંધ કરી) હાથ ખોળામાં ગપ્પી સાધારણ રીતે બેસવું નાભિમા ચિત્તવૃત્તિ રાખવી થોડા દિવસમાં અપાન વાયુ ઉલટો આવી નાભિમા આવશે, તે પછી કોઈ દિવસે અભ્યાસ કરતા હૃદયમાં આવશે પછી એમજ અભ્યાસ કરતા કંઠમાં આવશે, પછી બ્રમ્હાધ્યધ્યાન કરવું તો ત્યાં આવશે, પછી બ્રહ્મરૂપમાં ધ્યાન કરવું ને જ્ઞાતિ રોકવાથી ત્યાં રોકાશે, પછી ઉતારવો હોય તો એજ રીતે ઉતારવો. કમથી પહેલું ભૂ-મા, પછી હૃદયમાં, પછી નાભિમાં, એમ ઉતારતી વખતે આસન છોડી દેવું એમ નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી, અને ખાવા પીનાનો નિયમ પાળવાથી ૨૭ શેરની અંદર ફક્ત દૂધ પીવું એમ નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી અને પ્રાણના ઉપર ચઢવાથી સમાધિ લાભ થશે.

દંતેપનિષદમાં ફર પ્રકારના નાદ અને ફર પ્રકારના નાદથી યતી સિદ્ધિ નીચે પ્રમાણે છે.

પહેલો નાદ ચીણી—કનમાં તમરાં અને કંસારા બોલે એવો.

ખીન્ને નાદ ચીંચીળી—ધુલરી જેવો

ત્રીન્ને નાદ ઘટનાદ—ઘંટના અવાજ (રણપ્રરા) જેવો

ચોથો નાદ શંખનાદ—શંખના જેવો ધ્વનિ

પાચમો તત્રીનાદ—તારથી વાજત વાગે છે, તેના જેવો

સિતાર, સારંગી, આદિના જેવો

છઠ્ઠો તાલનાદ,—મંજીરા, કગતલ, તાલ, આદિના જેવો

સાતમો વેણુનાદ—બસીના જેવો ધ્વનિ

આઠમો મૃદંગનાદ—મૃદંગના જેવો (પખાજના જેવો) તથા

દોકદ દોસક આદિના જેવો

નવમો બેરીનાદ—બેરી, બુઝા આદિના જેવો

દશમો મેનનાદ—મેની ગજના જેવો

દશ પ્રકારની સિદ્ધિ

પ્રથમે—મીઠી અગ્ની હોય તેમ શરીરમાં જણાય છે

ખીન્ને—શમીરના અંજ લાગતા હોય તેમ શીથીલતા જણાય છે.

ત્રીન્ને—પગ્ગેવો વળે છે,

ચોથે—શરીર ટપે છે,

પાચમે—તાળવામાંથી રસ ઝરે છે

છઠ્ઠે—તાળવામાંથી અત્રન રહે છે

સાતમે—ગૂઢ વિજ્ઞાન યાય છે

આઠમે—પરાવાચાનુ જ્ઞાન યાય છે

નવમે—દેહ અદૃશ્ય કરવાની શક્તિ આવે છે

દશમે—બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ યાય છે

યોગીઓમાં સિદ્ધિ નુનાધિક હોય છે. દરેક યોગીમાં સરખી સિદ્ધિ હોતી નથી જાહરંદ્ર સ્થાનમાં જવથી દરેકને જાહરંદ્ર થાય છે પણ સિદ્ધિમાં નુનાધિક તથા જાગ્રજાગ રહે છે. જેમ એમ એ. ની ડીમી દરેકને સરખી હોય છે, પણ દરેક, એમ એ થયેલ દરેક વિષયમાં નિષ્ણાત હોતા નથી, તેમ યોગીઓમાં પણ દરેક યોગી સરખી સિદ્ધિવાળા હોતા નથી સિદ્ધિઓ ઘણી છે, અષ્ટ મહાસિદ્ધિ સર્વોપરિ છે કેટલીક સિદ્ધિઓ મારે તો ખાસ અભ્યાસ કરવો પડે છે.

આ નાદાનુસંધાન યોગની ગણના લય યોગમાં કરી છે આ નાદનુ' શ્રવણ ગ-યોગની પ્રાપ્તિ મારે છે રાજયોગમાં પ્રવેશ થયા પછી નાદ સાંભળવામાં લક્ષ દેવું નહીં, સ્વભાવિક સંભળાય તો લક્ષે પણ પછી અભ્યાસમાં આગળ વધતા એમાં લક્ષ રાખવાની જરૂર નથી નાદ શ્રવણ વખતે મોટા નાદની અદર નાના નાદ થતા હોય તેમાં સુગતા ગમવાથી નિમેષ નાદ સંભળાય છે અને મન સ્થિર થઇ વય પામે છે, અર્થાત અતર્મુખ વૃત્તિ થાય છે, મન અમનગ્ધ થાય છે

સાગમાં સારો અને ઉત્તમોત્તમ યોગી કેવળ ૩ લક જેમને સિદ્ધ થયો હોય છે, તે છે એ કેવળ ૩ લક સિદ્ધ થયેન યોગીને ઉત્તમોત્તમ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે, એ ધાણીજ સિદ્ધિવાળો હોય છે, એ મિદ્ધ પુરૂષ કહેવાય છે

લગભગ રાત્રીના ભાગમાં અવભાવિકજ આપણને શાત વાતાવરણ હોવાથી કાનમાં નાદ સંભળાય છે, એ વખતે અભ્યાસમાં જોડાવાથી આપણને આ નાદાનુસંધાન યોગમાં જલદી નાદ સંભળાવા લાગે છે. મારે રાત્રીના સમય ધણેજ શાત હોવાથી અભ્યાસ મારે કંધો છે, અન્ય સમયમાં પણ શાત વાતાવરણ હોય તોજ, અભ્યાસમાં અનુકૂળતા આવે છે, મારે શાત વાતાવરણમાંજ અભ્યાસ કરવો

નાશનુસંધાન યોગમા નાદ સાંભળતાં. લય, જે પ્રકારનો થાય છે, એક પદાનરથ દશામાં, અને એક જગૃત દશામાં, પદાનરથ દશામાં જે લયાવસ્થા થાય છે, તેને, લયાવસ્થા કહે છે, અને જગૃત દશામાં જે અવસ્થા થાય છે, તેને, નાદો-માદ અવસ્થા કહે છે. પદાનરથ દશામાં જે બરેલી (વેણુ) જેવો નાદ સાંભળવાથી, અથવા અન્ય રચિકર નાદ સાંભળવાથી, લયાવસ્થા, થાય છે, એ વખતે એ સમાધિમયી ક્યારે જગૃત થશે તે નક્કી નહીં કહેવાય. ત્રિમોના ત્રિવિધ થઇ જાય છે આવી લયાવસ્થાની સ્થિતિમાં શરીર જડનર-પ્રાણના દલનચયન વિનાનું હોય છે, એથી અસાની અગત્યતા કેઇ દેહને મૃત (મરેલુ-ચન જેવું) સમજી બાગી પળ કે છે, માટે સાધક પોતાના અંગન જખ્મને કહી રાખવું કે આવી દશા થાય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરી જગૃત કરવો.

બીજી લયાવસ્થા તો જગૃત અવસ્થા દોષ ત્યારે પળ, નાદ સાંભળતા નાદની ધૂનમાં થાય છે, તેને નાદો-માદ, કહે છે આ નાદો-માદમાં ત્રિવિધ શબ્દ, વિદવળના થાય છે, આવી દશા થી કૃષ્ણ-ચંદ્રની બગીનો ત્રિવિધ નાદ સાંભળી એકતાન યજ્ઞેલી ભાગ્યશાળી ગોપીઓને થઇ જતી એવી દશામાં માખસ વિવળ થઇ ત્રિવિધ શબ્દ આમતેમ ભટકવા કરે છે, બોલે, ચાલે, વાત કરે, ખાય, પીએ, એ બધું કરે પણ વિદવળતા, અને દિશાશ્ચ-યપણ હોય એવે બધું કાર્ય ગાડાની માફક થવા કરે એવી દશા થાય ત્યારે પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઉપાય કરી જગૃત કરવો. યાદ વખતે પોતાને પણ આ ભારી આવી સ્થિતિ થઇ છે, આમ જ્ઞાન થોડોક વખત (જુગ વખત) આવી જાય છે, એવે વખતે પોતે પણ સચતા આપી દેરી કે મને આવો ઉપચાર કરો, જેથી પોતે શુદ્ધિમાં આવો જશે.

કીરણ-૨૧.

હાયા પુરુષ પ્યાન વિધિ.

પગિય માર, સર્પ, ચંદ્ર, અથવા પ્રકાશવાન ત્રીપકને પોતાની
 પીઠ પાછળ રાખી, ઉભા રહીને અથાત બેસીને, પોતાની હાથ ને
 પડે તેના મસ્તક ઉપર જોવા કરવું. આમ હથ બાર મીનીટ જોવું.
 જોતી વખતે મનમાં પોતાના ઈષ્ટ દેવનો મંત્ર જાપવા કરવો, પછી
 આકાશમાં જોવું, તો આકાશમાં શિળા આકૃતિ આપણે ઉભા
 રહીએ તો ઉભેલો અને જોયે હોય એ તો જોયેલી જાણશે, આ
 આકૃતિને પાયા પુરુષ કહે. આમ જ માસ અભ્યાસ બરાબર
 કરવાથી એ આકૃતિ આપણને કાચમ દેખાવા કરશે, આપણે જો
 ઉભા રહીને આરજા કર્યો હોય તો કાચમ ઉભા રહીનેજ અભ્યાસ
 કરવા, અને આપણે જો બેસીને અભ્યાસનો આરંભ કર્યો હોય તો
 કાચમ બેસીનેજ અભ્યાસ કરવો, પણ કાચ દિશા ઉભા રહીને
 અને કાચ દિશા બેસીને એમ ફેરફાર કરીને અભ્યાસ કરવો નહીં
 આ અભ્યાસ કરતા કાચને, પાયા કાચ દેખાવામાં વિવિધ થાય,
 તો પણ આ અભ્યાસ મૂકી દેવો નહીં, પણ બારમાસ કરવો,
 જેથી અગામ કો પાયા આપણને કાચમ દેખાવા કરશે, ત્યે એ
 પાયા જાણે કાચ ખુદની આખ પાળ બરે દેખાવ, અને બધ
 અધાન થઈ અંદર દેખાવ, ત્યારે શિરોમાર્ગ જલુ હોય તો, એ જાણને
 આખ મીનીટને બહુડીમા જોવી તો લા દેખાશે, પછી એથી ઉપર
 હાથને જોવાથી પ્રતિ રિથર થવાથી, આકાશ તથા તારા
 વિગેરે દેખાશે, પછી બહારના પ્રતિ લાઈ જવા માટે એથી ઉંચે
 જોવું, એટલે એ પાયા ઉંચે પણ દેખાશે મન જે રીતે રિથર
 થાય છે, જોવાનું રહે છે ત્યારે, અને સાવળવાનું મળે છે ત્યારે.
 આમાં પાયા દેખાશે, એટલે એ જોવાની આકૃતિના આધારે

અન સ્થિર થશે, પછી એમ ઉપરને ઉપર જિંદુ દર્શન કરી ત્યાંથી આગળ વધી આમા ચક્રમા થઈ, અઘરુંદ્ર મુઠી ચાલ્યા જવું. આગોઆપ જે જે સ્થાનમાં જે જે દેખાવું દશે તે તે દેખાશે, અને નાદ પણ મંભળાશે, અને અઘરુંદ્રમા જ્ઞાતિ સદિન પ્રાણ જઈ સમાધિ થશે આ જાણ દર્શનથી, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને ચિત્ત સ્થિર થાયથી, જ્ઞાતિ અને પ્રાણ ઉપર અઘરુંદ્રમા જશે અને સમાધિ લાભ થશે. આ જાણ પુરુષની આકૃતિદ્વારા જ્ઞાતિને સ્થિર કરવાનોજ અભ્યાસ કરવાનો છે, જોવાનું મળવાથી જ્ઞાતિ સ્થિર થાય છે, એટલે જાણ પુરુષની આકૃતિ અદર દેખાવાથી જ્ઞાતિ સ્થિર થાય છે આ જાણ પુરુષ મળવાની જ્ઞાન, સિવસરોવર, અને શ્રીમદ્.શિવપુરાણ આદિ મધ્યમા છે, આમા ખામ જાણ પુરુષ આપાગને બધા આપથી અને પુરુષી આપથી જ્યારે કાયમ દેખાવા માટે ત્યાર બાદ જ્ઞાતિને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો છે

હવે સુપુમ્મ્ય માર્ગે જવું હોય તો પ્રથમ જાણને હૃદયમા જોઈ જ્ઞાતિ હૃદયમા સ્થિર કરવી, પછી નાભિમા જોઈ નાભિમા જ્ઞાતિ સ્થિર કરવી, પછી મૂલાધારમા જોઈ જ્ઞાતિ મૂલાધારે સ્થિર કરવી, નાભિથી મૂલાધારમા જતાજ કુંડલીની જાગૃત થશે એ કુંડલીની જાગૃત થયા પછી, પ્રાણ સક્તિ જ્ઞાતિ સુપુરુષમા જશે એ સુપુરુષમા હાર ખુદ્યા પછી, ધ્યાનજ્ઞાને વાયક જ્ઞાતિ થવાથી, જાણને જોયા વગર પણ જ્ઞાતિદ્વારા ધ્યાન થશે, તે બતા જોવાની જરૂર જણાય તો જાણ જોઈને પણ અભ્યાસ કરવો, અને સ્વાધિયન, મણીપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આરાયક, એમ કેમ પૂર્વક પરમક્રમા જ્ઞાતિ લઈ જઈ. અઘરુંદ્રમા જવું અને જીવનમુક્ત થવું. આ જાણ પુરુષના ધ્યાનનો વિધિ છે. જોમને જે માર્ગ સુગમ પડે તેમજે તે માર્ગે જવું અને મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવો

અવ્યાસીએ આદાર, ખાસ મિતાદાર રાખવો, અહિંસા, આત્મિક, પા ભાગ જાળી માટે અને પા ભાગ ખાલી પવન માટે રાખવો, આમ મિતાદાર રાખવાથીજ યોગાવ્યાસ સુખપૂર્વક થઈ શકે છે.

કાંઈએ દંદ ખાંધી દોય અને એ દંદના ઉપર જે આપણે આપણને દેખાતી જાયને તેમજ તે તૂટી જાય છે, અને આપણને કાંઈ દરકત થતી નથી.

૧-પોતાની શ્વેત ઋષા આશ્રયમાં દેખાય તે જોવી અને પંચાક્ષર મંત્રનો જપ કરવો, આમ જપ કરવાથી અભ્યસ્યાદિ પાતક દૂર થાય છે.

૨-જાયામાં પોતાનું મગતક જોવામાં ન આવે તો જાણવું કે જ માસમાં મૃત્યુ થશે

૩-આત્મ શરીર દેખાય તો જાણવું કે કાંઈ પણ દુઃખ ન આવે

૪-ધોળું જોવામાં આવે તો ધર્મની ત્રિદિ થાય, એમ જાણવું.

૫-કાળું સ્વરૂપ જોવામાં આવે તો પાપની ત્રિદિ થાય છે

૬-ગાનુ સ્વરૂપ જોવામાં આવે તો બંધીખાનુ મળે

૭-પીળું સ્વરૂપ જોવામાં આવે તો કાષ્ઠની સાથે દેવ થાય છે, અને વિવાહમાં બધુંનો નાશ થાય છે.

૮-મુખ વગરની જાયા દેખાયતો ધરમા ઘરિદ્રતા આવે.

૯-વાકું શરીર દેખાય તો સ્ત્રીનો નાશ થાય છે

૧૦-જાયામાં જંઘા (જામ)ન દેખાય તો ધનનો નાશ થાય છે.

૧૧-જે ચરણ જાયામાં ન દેખાય તો પરદેસ જવું પડે છે

૧૨-કાળું સ્વરૂપ જોવામાં આવે તો, જ માસમાં મૃત્યુ થાય છે.

૧૩-પીળું સ્વરૂપ જોવામાં આવે તો બાવિ થાય છે.

૧૪-ગર્ભ જોવામા આવે તો બધ થાય છે

૧૫-સીકું સ્વરૂપ જોવામા આવે તો દાનિ થાય છે

૧૬-અનેક પ્રવરના રૂપ જોવામા આવે તો સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે

૧૭-જોવામા કમ પૂર્વક, પમ, ધુ ટળ, અને જે એનો નાશ દેખાય અથવા બને દાથ કપાયતા દેખાય તો મૃત્યુ થાય છે

૧૮-ડામે દાથ ન દેખાય તો ઓનો નાશ થાય છે

૧૯-જમસો દાથ ન દેખાય તો વધુનો નાશ થાય અને આપણુ મૃત્યુ થાય

૨૦-છાયામા મરતક ન દેખાય તો મહીનામાં મૃત્યુ થાય

૨૧-છાયામા જ ધા ન દેખાય તો પમ અને કાષ [ખાધ] ન દેખાય તો પમ આદિ દિવસમા મૃત્યુ થાય છે

૨૨-એકદમ આખી લખાઈ ન દેખાય તો તુરત મૃત્યુ થાય છે

૨૩-છાયામાં આગળી અથવા નીચેનો એક ન દેખાય તો એક નિમિત્તમા મૃત્યુ થાય છે

૨૪-હાથ પુગને તથા પોતાને ન જુવે તો અર્ધ નિમિત્તમા મૃત્યુ થાય છે

૨૫-છાયા પુરના કાન, કાંધ [ખાધ] દાથ મુખ, પડખા, અને હૃદય આ એકમ ન દેખાય તો અર્ધ દાખમા મૃત્યુ થાય છે

૨૬-જ્યા પુરવડુ શિર ન દેખાય અને દિશા ચત્ત (દિશાની ખૂન થાય તો, ૭ મહિના) જીવે છે.

આ હાથ અગલીન દેખાય તે સબધી શાસ્ત્રોમા લખુ દેખા દશે બતાવે છે પણ આપણો જે અનુભવ થાય તે સત્ય

આ છાયા પુરુષનો ૯ માસ અભ્યાસ કરવાથી સંપૂર્ણ ભૂયઃ પ્રાણીઓમા શ્રેષ્ઠ ગાય છે જે વરસ અભ્યાસ કરવાથી પોતે પોતાની મેળે કાચ કરી શકે અને વિનાશ પણ કરી શકે એવું જાણ આવે છે . નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી ત્રિકલ્પજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ પરમાનંદ પ્રાપ્ત ગાય છે અને એને કાંઈ પણ દુર્વલ રહેતું નથી

કીરણ-૨૨.

સૂર્ય દર્શન વિધિ.

ગાલીની મુદ્રા કરી, અર્થાત્ કાળો દાઢ્ય ચતો રાખી, કાળા દાઢ્યની ચાર આંગળી ઉપર જમણા દાઢ્યની ચાર આંગળી ઉધી રાખી પછી કાળા દાઢ્યની બન્ને આંગળી ભેગી કરી, વચ્ચે ખુલ્લો માર્ગ કરવો અને તેના ઉપર જમણા દાઢ્યની બન્ને આંગળી ભેગી રાખી વચ્ચે માર્ગ કરવો, એટલે કાળા જમણા દાઢ્યની આંગળી એની વચ્ચે છિદ્ર થશે, આ ગાલીની મુદ્રા થઇ. પછી એ છિદ્રને આપણી કાળી આંખ આગળ રાખી, કાળો ચમુદારા એ છિદ્રથી સૂર્યનારાયણને જોશ. ચમુ સૂર્યનારાયણના તેજથી અંતઃ જાગે, એ ઉધા ચતા રાખેલ દાઢ્યનાં આંગળાંની વચ્ચે થયેલ છિદ્રને, આપણે સુખ પૂર્વક સૂર્યનારાયણ જોઇ શકીએ એવું નાનું મોઢું કરવું આંખ અંતઃ જાગે નહીં અને સુખ પૂર્વક સૂર્યનારાયણ જોવાય એવું છિદ્ર કરી જોવું, કાળી ચમુથી સૂર્યની અંદર આપણે જોવું, પણ સૂર્યના તેજને આપણે આપણી ચમુ વિષે ખેંચવું નહીં. આ અભ્યાસ ફિવસમા દસ વાગ્યાથી તે બાર વાગ્યા સુધીમાં વાદળાં ન હોય ત્યારે કરવો. કેઇ કારણવશાત વહેવું મોઢું થાય તો તેમાં પણ વાધા નથી. દરરોજ આ પંદર મીનીટ સુધી ઉપરની રીત મુજબ સૂર્યદર્શન કરવું, કેઇ વખતે વાદળાં હોય અને વખત એ વખત થાય તો એવા વખતે જ્યારે સૂર્યનારાયણ પણ શુદ્ધ દેખાય અને શુદ્ધ હોય ત્યારે અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસ કર્યા પછી આપણને જો સીધારંગનું બિંદુ થોડીવાર દેખાયા કરે તો જાણવું કે આપણી વૃત્તિ પ્રાણમય કોશના યાનને લાવક છે. એવે રંગનું દેખાયા કરે તે જાણવું કે વિજ્ઞાનમય કોશના યાનને લાવક છે. આ અભ્યાસ દરરોજ ૧૫ મીનીટ કરવાથી ૭ મહિને સિદ્ધ થાય છે, અર્થાત્ ૭

મહિના પછી આપણને એ બિંદુ કાયમ ખુશી આપે, અને બધા આંખે દેખાયા કરશે. એવું ત્યારે થાય ત્યારે જો સુખમ્ભા માર્ગે જવું હોય તો એ બિંદુને બકુટીમાં જતિ રાખી જોવું, એટલે આપણી જતિ બકુટીમાં સ્થિર થશે. મનને જોવાનું હોય ત્યારે અને સાક્ષિ-વાનું હોય ત્યારે મન સ્થિર થાય છે. આમાં બિંદુ દેખાય છે, એટલે મનને જોવાનું મળવાથી મન [જતિ] સ્થિર થાય છે. ત્યાર બાદ જતિ હૃદયમાં લાવશે, એટલે એ બિંદુ પણ હૃદયમાં આવશે [દેખાશે] ત્યાર પછી એ બિંદુને નાભિમાં જોવું, એટલે જતિ નાભિમાં સ્થિર થશે. ત્યાર બાદ બિંદુને મૂલાધારમાં જોવું, એટલે જતિ મૂલાધારમાં આવશે જતિ મૂલાધારમાં આવે એ વખતે કુંડલીની ભગવત થઇ પ્રાણ સદિત જતિ સુખમ્ભામાં પ્રવેશ કરશે. ત્યારબાદ ધારમાને લાયક મન થયેલ હોવાથી મૂલાધાર, પંજી સ્વાધિષ્ઠાન એમ એક પછી એક ક્રમ પૂર્વક ચક્રની ધારણા કરતા જશે તેમ તેમ જતિ સદિત પ્રાણ ઉપરને ઉપર ચડશે, અને ચક્રબેદન થઇ બ્રહ્મરૂપમાં પ્રાણ સદિત જતિ જશે, એટલે એ સ્થાનમાં અમાધિનાલ થશે હવે ઉપગના શિંગે માર્ગદારા જવું હોય તો એ બિંદુને બકુટીમાં જોવું એટલે જતિ બકુટીમાં આવશે, પછી બકુટીના ઉપગના ભાગમાં જવું એટલે જતિ ઉપગ સ્થિર થશે, ઉપરના ભાગમાં આકાશ, તારા, ચંદ્ર, અર્ધચંદ્ર, ગુરુ, શુક્રના તારા જેવી જ્યોતિ વિગેરે દેખાશે, ત્યારબાદ બિંદુને ઉચે જોવું, એટલે જતિ ઉપર થઇ દિવ્ય બિંદુ પૂર્ણિમાના ચંદ્ર જેવડું દેખાશે, જેને રાસ્ટ્રમાં નાદબિંદુ કહે છે. તે બિંદુ દેખાશે પછી એ બિંદુથી ઉપર આગળ જવું, એટલે પ્રાણ મરતકમાં ફરતો જણાશે. પછી એમ અભ્યાસ કરતા કરતા પ્રાણસદિત જતિ આત્મા ચક્રમાં થઇ બ્રહ્મરૂપમાં જશે, અને સ્વમાધિ લાભ થશે ત્યાં મુર્ધા નિર્ણનના અભ્યાસનો હેતુ પ્રાણ એ છે કે, બિંદુ આપણને દેખાય, અને એ બિંદુદ્વારા આપણી જતિ સ્થિર થાય છે, મુખ્ય સિદ્ધાંત ચિત્તજીત સ્થિર કરવાનો છે.

આ સર્વદર્શનનો અભ્યાસ, દિવસના અગાસીમાં અથવા કૃત્તી
યામાં કે ચૌકમાં અથવા અનુકૂળ જગ્યાએ બેસીને અથવા
એમીને કરવાનો છે, આ બિંદુ જ્યારે આપણને બંધ આપે અને
ખુલ્લી આપે દેખાયા કરે ત્યાર પછીજ ધારણા પધાતો અભ્યાસ
શરૂ કરવો. કોઈના સરીરના અવયવમાં પીડા હોય તો તે ભાગ ઉપર
આપણે આપણી અમુચી દ્રષ્ટિ રિધર કરી ત્યાં બિંદુ ભેદ પછી
એ બિંદુને પીડાવાળા ભાગ ઉપરથી દ્રષ્ટિ-વર્તિ દ્વારા પીડા મટી
જાય એવી ભાવના કરી ધીરે ધીરે બિંદુ હાવી લેવાથી પીડા મટી
જાય છે.

આ અભ્યાસ કદાચ ૯ મહિને સિદ્ધ ન થાય તો પણ કયાં કરવો.
જ્યાં સુધી આપણને બિંદુ ખુલ્લી આપે અને બંધ આપે કાપમ
ન દેખાય, ત્યાં સુધી આ સર્વદર્શનનો અભ્યાસ કયાં કરવો વધુ
વખત પણ થાય છતાં કંટાળી જઈ મૂકા દેવો નહીં.

બંધનાળને માર્ગે જતા વિશુદ્ધ ચક્ર પછી, આઠા ચક્રમાં જવાનું
આવ છે. આઠા ચક્રમાં જતા અધાર આવે છે, આ અધાર
આવે ત્યારે મુંઝાવ નહીં, પ્રાણ અને જીતિ એ એના બરાબર
માર્ગે જશે, અને આઠા ચક્રમાં જવાશે શિરે માર્ગે જવું હોય
તો ત્યાં પણ બિંદુ દેખાયા બાદ આગળ જતા મરતકમાં પ્રાણ
આવશે અને મરતકમાં પ્રાણ ફરતો હોય એમ જણાશે ત્યાં બાદ
એ પ્રાણ અને જીતિ આગળ ચક્રના માર્ગે આવશે એ માર્ગે અવતાં
એ વખતે પણ આઠા ચક્રના માર્ગમાં અધાર (અધિકાર) જણાશે
એ વખતે પણ ગુબરાવું નહીં એ રચાનથી આગળ જતાં એની
મેળે અધાર મટી જશે, આ અધાર (અધિકાર) જીવના રચાનમાં
રહેલ અવિદ્યાનું છે. ત્યારબાદ પ્રાણ અને જીતિ આગળ ચક્રમાં આવશે
ત્યારબાદ એ બંધનાળના માર્ગે જતા અને સિરેમાર્ગે જતા બેથી
આગળ (એકના ભાગમાં-પશ્ચિમ બારે) એ બંને માર્ગે ભેગા

થાય છે, અહીં બોચી ઉપર જ્યાં પશ્ચિમદ્વાર છે. જેને પશ્ચિમ બારી -
 કહે છે, ત્યાં પ્રાણનો ધણો લાગે છે, એ અસર બંને માર્ગે જનારને
 આતા ચક્રમાં જતી વખતે થાય છે અને એ બંને માર્ગે જનારને
 અક્ષરંધ્રમાં અહીંથીજ જવાનું છે, એ બોચી આગળના મરતકમાં
 જવાના હિંદ્ર ઉપર જે કફ જામી ગયો હોય છે. તે ત્યાં પ્રાણની
 ગરમીથી ઓગળી જાય છે, અને અક્ષરંધ્રમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ
 જાય છે. અને જનાર જીવનમુક્ત થાય છે.

કિસ્મત ૨૩,

મંત્ર-૪૫,

શી સદગુણ દેવ દ્વારા આપણને જે હજારો દેવો મત્ર દિલ્લમાં મળ્યા તેથી તે મંત્રનો, અથવા આપણને જે દેવ પ્રિય તેથી તે દેવના મંત્રનો જપ કરવો જપ પવિત્ર યાત્રા, પવિત્ર વસ્ત્ર પવિત્ર સ્થાનમાં કરવો, જપ કરતી વખતે ધીમે ધીમે નથા કુપ ગાખવો જે દેવની ઉપાસના કરતાં તેથી તે દેવની પ્રતિમા અથવા પત્ર અને હાથી રાખવી, અને તે દેવની હાથી સામે ગાખી તે દેવની નાસિકા ઉપર દ્રષ્ટિ ગાખી જપ કરવા જપ કરવાના સ્થાનમાં દેવપૂજા આપણી જે હોય તે રાખવી, અને દેવને સુગંધી પુષ્પો, સુગંધી અન્નરો, અને સુગંધી ફળો અર્પણ કરવા અને રાજ નૈવેદ્ય અવગ્રહ ધરાવવું નૈવેદ્ય વગરની પૂજા નીચે છે, એ દેવ પૂજા આગળ સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા રાખવી, અને સુગંધ રસો તેમ કરવું, કારણ કે દેવોના મુઠમ સરીર છે, જેથી દેવોને આપણા મન મૂલ્યો ભરેલ સ્થાન સરીરની દુર્ગંધ આવે છે એથી દેવો આપણી પાસે આવતા નથી, મારે સુગંધી ગાખવી પ્રથમ મત્રનું સવાનહાનું પુરસ્કારનું કરવું જેથી મત્ર જપવા લાયક સિદ્ધ થાય છે ત્યારબાદ મત્રના જેટલા અક્ષર હોય તેટલા લાખ જપ કરવા એ મોટું પુરસ્કારનું કારણ આવા મોટા પુરસ્કારો ઉપરાંત ઉપરી વખત મળે તેમ તેમ કર્યાજ કરવા એમ જેમજેમ જપ કરી પુરસ્કારો કરશે તેમતેમ આગળ વધશે અર્થાત્ એમ પુરસ્કારો કરવાથી મત્ર જાગૃત થશે અને આપણી અને દેવની એકબીજા થવા માંડશે મત્ર જાગૃત થશે છે, એની પ્રથમ પરીક્ષા અર્થાત્ પ્રથમ અનુભવ એ છે કે, આપણને દિવ્ય સ્વપ્નાઓ આવવા માંડશે આપણને એમ થાય કે જાણે સુષ્પ રહીએ અને આ સ્વપ્ના જોવાળ કરીએ આવું

થાય ત્યારે જાણવું કે હવે આપણે મંત્ર જાગૃત થયો છે, અને
 દેવની સાથે એકતા થવા માડી છે જે દેવના મન જપતા હોઈએ
 તે દેવના મંદિરો જાણાયો, વાહનો, આયુધો, સ્વરૂપો સુદરવનો,
 સુદર નગરો, સુદર રસ્તાઓ, દિવ્ય મહેલો વિગેરે વિગેરે આશ્ચર્ય
 જનક દેખાવો સ્વપ્નમા દેખાશે ત્યારબાદ તંદ્રામા અનુભવ થશે,
 ત્યારબાદ આકાશવાણીનો અનુભવ થશે ત્યારબાદ જાગૃતમા અનુભવ
 થશે, ત્યારબાદ દર્શન થાય અને આપણા ઉપર અભોધ કૃપા કરી
 આપણા લવ બંધન તોડી આપણને મુક્તિ આપશે. આપણી સર્વ
 મનકામના પૂર્ણ કરશે દેવોને મનુષ્યને વશ થવું ગમતું નથી, જેથી
 સદામ ભક્તિ કરનારાને વિધન નડે છે, કામ્ય કે દેવોની આગળ
 આપણે પવન જેવા છીએ, દેવો આપણને પશુ સમાન ગણે છે,
 માટે દેવોને મનુષ્યને વશ થવું ગમતું નથી જેથી વિદ્ય આવે છે,
 પણ જો આપણે ભક્ષ પ્રાપ્તિ માટે નિષ્કામ ભજન કરીએ તો
 આપણા વિદ્યો દૂર કરી, આપણી ઈર્ષ્યા અતર્મુખ કરી, દર્શન
 આપી, સુપુરુષા વિગેરે માર્ગે સમાધિ લાલ આપી, આપણને જીવન
 મુક્ત બનાવે છે, દેવોના વાયુમય શરીર છે એ જ્યારે ભક્તને
 દર્શન આપે છે, ત્યારે અગ્નિ તત્ત્વમા અથવા જળ તત્ત્વમા આવી
 આપી ધન શરીર ધારણ કરી દર્શન આપે છે, કારણ કે આપણે
 આપણી ચક્ષુથી વાયુને જોઈ શકતા નથી, પણ આપણે આપણી
 ચક્ષુથી પૃથ્વી જળ, અને અગ્નિ, આ ત્રણ તત્ત્વનેજ જોઈ શકીએ
 છીએ માટે જ દેવ લોકો, અગ્નિ તત્ત્વ અને જળતત્ત્વમા આવી
 પોતાના શરીર ધન (સ્થૂળ) કરી દર્શન આપે છે, આમ અનુષ્ઠાનો
 તથા જપ કરવાથી દેવ પ્રસન્ન થઈ દર્શન આપે છે.
 આમ હૃદયે પ્રત્યક્ષ થયા પછી, અથવા હૃદયમા
 હૃદયે દેખાયા પછી અથવા સ્વપ્ન દ્વારા અથવા આદ્યાવાણી
 દ્વારા, અથવા જ્ઞાની સદ્ગુર મેળવી આપી અથવા સાવ ગુણની

જતિ કરી અથવા તીવ્ર વૈરાગ્યવાન બનાવી, અથવા અંત કરાવી
ગુહિ કરી, અથવા અસન્ન થયેલ દૃષ્ટિવ દરદોષ રીતે પોતાની
મકિત દાગ બહાને પદચ્છેદ બેન કરાવી, અથવા સિંગેમાર્ગે બધા
રક્ષમાં ભણ જઈ, અથવા દરદોષદ્વારા (દર નિષ્ઠા દાગ) બહા
નિષ્ઠા આપી જીવ-મુક્ત બનાવે છે, અને જન્મ મગ્ધનો કંદો
મટાડે છે .

પુરમગ્ધ ઉપગ ઉપરી કગવાથી આ બધા વાલ દૃષ્ટિવની
કૃપાથી થાય છે મનના જેટલા અક્ષર નેટના લાખજપ કગાય કે
અને મના વક્ષને બાંહે સ્વચ્છ કરોડ અને જેટલા અક્ષર નેચ તેજા
લાખને બાંહે તેજા કરોડ જપ પણ કરાય છે જેમ જેમ મન
જપાય છે, તેમ તેમ શ્રદ્ધા ભક્તિ વધે છે અને મન સિદ્ધ થાય
છે અને છટ દેવ પ્રસન્ન થાય છે અને ધર્મ, અર્થ, કામ, અને
મોક્ષ આપે છે આ રીતે અદસ્ય દેવ પ્રસન્ન થાય છે, અને જેની
જેવી ભાવના તેને તેવું કળ દૃષ્ટ દેવ જરૂર આપે છે

અનુદાન કરતી વખતે એક વાર ખાવું બોલ પથારીએ મનુ
બ્રહ્મચર્ય પાળવું ગૌર નિયમ પ્રમાણે માળા કગવી નુનાધિક ન
કની કામ્ય કોઈ અનિવાર્ય પ્રમંગ આવે અને અનુદાન જલદી
પૂર્ણ કરવું પડે તો જપની સખ્યા વધારીને પૂર્ણ કરી સકાય પણ
નિયમ કરતા ઓછી માળા તા નજ કરાય આપણું મન જે ક્ષેત્રો
વડે કરીને નિર્મળ થઈ મનુ ૩ જેમ કે કું પાષી, અદ્યક્ષ, પામર
જીવ હું વિગેરે વિગેરે તે નિર્મળ મનને દૃષ્ટ દેવના જપ અને
અનુદાન કરીને બગવાન બનાવવાનું છે જેમ કે હું નિર્માય
જપ કરવાથી હું શુદ્ધ થઈ હું હું સર્વન હું વિગેરે વિગેરે જાન
થી જીવ મગી શિવ થવાનું છે અનુદાન વખતે પવિત્ર થઈ, પવિત્ર
વસ્ત્રો પહેરવા દેવ પામે મુગધી દ્રવ્યો સખ્યા એકાતમા બેસવું

એ સ્થાનમાં કોઈનો આવરો જાવરો ન રાખવો. મનમાં રટણ જ્યારે જ્યારે સુતા એસતા કામકાજ કરતા યાદ આવે ત્યારે ત્યારે કયાં કરવું રાત્રે સુતી વખતે રટણ કરતા કરતા સુઈ જવું અને સવારે રટણ કરતા કરતા ઊંઘવું રાત્રે શૂખ લાગે તો દૂધ પીવું અથવા ફક્કાદાર કરવું અનુકુળતા હોય અને રહી ચકાવું હોય તેણે ફૂનાદાર અથવા પચાદર કરીને અનુધાન કરવા દસ્ત સાફ આવે એવો ખોરાક અનુધાન વખતે ખાવો, નહીં તો કમજોર થાતથી તમીરત બગડે અને અનુધાનમાં વિશેષ આવે માટે શરીર નીરોગી નહે એવો આદાર વિદાર ગંખી અનુધાન કરવા સ્ત્રીઓ પણ લાખા વખતના મોટા અનુધાનો—પુકથગણો મદીનાઓ અને વરમો લગીમાં કરી શકે છે માસિક ધર્મમાં હોય ત્યારે ફક્ત સ્નાન ન કરવું પણ પોતાના નિયમિત જપ કર્યા કરવા જેથી અનુધાન ભગ ન થતા પૂર્ણ થાય > અનુધાન કરનારાએ પોતાને જે જે સ્વપ્નમાં આવે તે લખી રાખવું અથવા નિદ્રામાં કે જાગૃતમાં જે જે અનુભવ થાય તે લખી રાખવું અનુભવો દરમિયાન જુદા જુદા અનેક થાય છે સર્વને સરખા થતા નથી વો ભાવના શૂખ્યા જે દેવ ભાવથી પ્રસન્ન થાય છે માટે ખૂબ ભાવથી અનુધાન કરવા તથા એ સિવાયના વખતમાં જપ કરના જેના જેવી ભાવના તેને તેના અનુભવો થાય છે ભક્તોને કેવા કેવા અનુભવો થયે તે લખી કે વર્ગોની ચકાવું નથી ગે તો ભક્ત અને ભગવાન બેજ જાણે જપ કરના તેની સાથે ખાવાનું પીવાનું સુવાનું, આસનનું તથા સયમ વિગેરેનું જે છે તે તપ કરવું અને તેની સાથે એકા ગ્રી, શિવરાત્રી, સામનાર રવિવાર વિગેરે વિગેરે નોંધ કરવા, જેથી દૃષ્ટદેવ જલદી પ્રસન્ન થઈ દક્ષિણ દેશ આવે છે

જૂનાકાશ હુનાકાશ અને ચિંતાકાશ આ નામો આવરણ બેઠેથી પડેલા છે જાગૃત અવસ્થામાં આપણી નજર સામે દેખાતા

જાનાકાશથી જ્યારે જ્યારે આપણી રૂતિ જોડાયેલ છે, ત્યારે જન્મ રેખાય છે

દયાકાશમાં (દયાના પોલાણમાં) જ્યારે રૂતિ એકાગ્ર થઈ અંતર્મુખ થાય છે ત્યારે જ્ઞાન દારૂ દેવ, દેવી આદિનાં દર્શન થાય છે

ચિદાકાશમાં (સ્વસ્વરૂપ-અવસ્થામાં) જ્યારે રૂતિ જોડાય છે, (લીન થાય છે) ત્યારે અવજ્ઞાન થાય છે

અવજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે ચિન્તા માર્ગે (પૂર્વ માર્ગે) જતામાં પણ આશ્ચર્ય આવે છે આ આશ્ચર્યમાં અગાધ એટલે પ્રાગવ્યાપ્તને ધક્કો ખોલી ઉપર લાગે છે, આ બાગને પશ્ચિમદ્વાર, પશ્ચિમ બારી અથવા ઓડનો બાગ કહે છે એ અસર અગામ્યમાં આવર્ત થાય છે આશ્ચર્યમાં આવ્યા બાદ ત્યાંથી પ્રાણ અદિત ગતિ, એ ખોલી આગળ જે પશ્ચિમ દ્વાર છે, ત્યાં આવે છે, અને એ દ્વાર આગળ અઘરે ક્રમાં જ્ઞાના દ્વાર (દિ) ઉપર જે કંઈ જામી મંત્રા હોય છે, તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે અને એ જ્યારે કંઈ ઓગળી જાય છે, ત્યારજ પ્રાણ સદિન રૂતિ અઘરે ક્રમાં પ્રવેશ કરે છે એજ સદાકાશ ક્રમાં છે અને એજ અજગમ્ય ચક્ર છે, એ 'સદાકાશ ક્રમાં જે ગુરુનું સ્થાન છે, એમાં આવ્યા પછી જન્મ મરણ મંદી જાય છે અને સાધક જીવનમુક્ત થાય છે હવે મેરુ કંડના માર્ગે આવનારને કુડલીની શક્તિ જાગ્રત થયા પછી સુષુપ્તમાં જ્યારે પ્રવેશ થાય છે, ત્યારે પણ એ પશ્ચિમદ્વાર જે ખોલીનો બાગ છે, ત્યાં પ્રાણનો ધક્કો લાગે છે એ ધક્કાની અસર આશ્ચર્યમાં આવે ત્યાં સુધી રહે છે નિશુદ્ધિ ચક્રમાં આવ્યા બાદ આશ્ચર્યમાં પ્રથમ જવાય છે અને આશ્ચર્ય ચક્રમાં ચક્ર બાદ એ પશ્ચિમદ્વાર આગળ પાછું અગાધ છે, અને એ વખતે અઘરે ક્રમાં

જવાના હિંદ ઉપર જે કદ જમી મયો હોય છે તે પ્રાણની ગરમીથી
 ઓગળી જાય છે જેમ કુડલીની જ્વલત કરવી પડે છે, અને
 સુખ્યુનો માર્ગ ખુલ્લો કરવો પડે છે, તેમ અહીં પણ એ જ્વલર ધના
 માર્ગમાં આવેલ એ હિં (દાર) ખુલ્લુ કરવું પડે છે એ
 પ્રાણની ગરમીથી અવગણ કરતા કરતા આપોઆપ કદ ઓગળી
 જાય છે, અને જ્વલર ધમાં પ્રવેશ થાય છે, એ વખતે સાધક સુખ
 પૂર્વક પ્રાણ અને વૃત્તિ સહિત જ્વલર ધના જાય છે. અને સમાધિ
 થાય છે અને જીવ મુક્ત થાય છે-ફક્ત ફક્ત થાય છે મનુષ્ય
 જીવનનું કર્તવ્ય પરિપૂર્ણ થાય છે અને માર્ગ જનારાને પ્રથમ
 આત્મચક્રમાં આવવું પડે છે, અને પછી પાછા એ પગિમદાર
 આગળ આવે કે, એટલે અહીં ઉપર જવાના હિંદ ઉપર પ્રાણનો
 ધકકો વાગે છે અહીંયા મનો જે પાતળો પડે છે હિં ઉપર હોય
 છે તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે અને હિં ખુલ્લુ થાય
 છે એટલે સુખપૂર્વક પ્રાણ અને વૃત્તિ સાધની જ્વલર ધમાં અને
 માર્ગ જાય છે, અને સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરી મોક્ષ મેળવે છે

પડી સુંદર સુમધવગો ધૂપ સુવર્ણના ખવમાં કરવો. પછી લીના
 દીવા ૧૧૧૩) એકદળર એકમેને અગ્નીઆર કરવા, એ દીવા પામે
 નજીમાં મેલ કરવા. પછી જ્વતજ્વનનાં મીઠાઈ, મેલા, પકવાન, ફો,
 મુઠેમેલો, લીલેમેલો, જ્વતજ્વનની રમોષએ તથા દૂધ, દહીં, શીખંડ
 બામુદી, દૂધપાક, ફરીના રસ, યીરા, પુરી, બજવા, પાંદાં, દોકળા,
 મેવ, માંડીયા, પકરડી, વડાં, દહીંવડાં, જલેબી, સાકુ. વેડમી, કંસાર,
 માલપુવા, મગજ, મોદનચાળ, બરશી, પેંડા, પીરનાની બરશી, બા-
 મની પુરી, બામપાક દોષપાક, દૂધીને દબવો તથા દાળ,
 બાળ, સાક જ્વતજ્વનનાં કોળ તથા કડી, અલાખા, પાપડ,
 ચણી તથા રાવતા એ જાંઘું જ્વતજ્વનનું આખજને મનગમતું
 સુંદર રચાઈત જોજન શ્રી શંકર જગવાનને કનવલુ. આપણા દાથે
 આયદ કરી કઠીને કાળીઆ આપવા પછી મુખ અને દાથ આપણે
 શ્રી શંકર જગવાનના પેઠ નાંખય પછી દાથ મુખ ડુછી નાખવું.
 પછી સુંદર પાનની ખીડી અંદર એકાપથી, લવોંગ, તજ, વરીઆળી,
 મેપારી, ઘાખાની ટાળ નાખીને આપવી પછી એકમે ને આઠ અથવા
 એકદળર એકમે ને આઠ દીવાની આરતી પ્રમટાવવી પછી ખુબ
 પ્રેમથી આરતી ઉતારવો. એ વખતે ચારે તરફ નાનાં પ્રકારનાં
 સુંદર શબ્દવાળા નમારા, જાવરો, લટાઓ, શબ્દો, ભેરી, ભુંગો,
 વિગેરે લગડાવવાં પછી આરતી શ્રી શંકર જગવાનને અર્પણ કરી
 આપણે લેવી. પછી મંત્ર પુષ્પાન્જલિ કરવી એમા સુવર્ણની રત્ન-
 ગદિત લાખડીએમા નાના પ્રકારના સુમધી પુષ્પો ભરી ભરીને
 ચલાવવા, પછી ચારે તરફ નાના પ્રકારના સુંદર વાજાંજો વાગી રલા
 છે. અને ચારે તરફ દીવાઓ પ્રગ્ણી રલા છે, અને અંદર ધુપની
 સુમધી ચારે તરફ પ્રસરી રહી છે અને સુંદર શીતળ મંદ અને
 સુમધપુખ મંદમંદ પવન ચાલ રહો છે અને જ શંકર જગવાનના
 હિંદર છત ખસાઈ રહ્યું છે. આમર એ જાણુ જોખાઈ રહ્યાં છે, હમીદાર

છડી પોકારી રહ્યો છે, વીજણાવાળા પવન નાંખી રહ્યા છે, અને શ્રી શંકર ભગવાનની જય બોલાવી રહ્યા છે, અને હરહર શબ્દોના ધ્વનિ યદ્ય રહ્યા છે, એવા શ્રી શંકર ભગવાનને લાંબા યદ્યને સાબ્દાંગ દંડ-વત્ પ્રણામ કરવા. પછી એ હસ્તા મુખાવિંદવાળા અને પ્રસન્ન મન-વાળા શ્રી શંકર ભગવાનની સામે બેસી સામે જોઇ રહીને આપણે જપ કર્યા કરવો. આ પ્રમાણે માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન કરવું. જેની વૃત્તિ જપ કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતી વખતે ચંચળ રહે, અનેક વિચાર કરતી હોય તેવો ચંચળ વૃત્તિવાળાએ અને અનેક સંકલ્પ વિકલ્પ અને તરંગો મનમાં ઉઠવા કરતા હોય, એવા મન-વાળાએ આ માનસિક પૂજન કરવી, આ પૂજન રોજ એક કલાકથી દોઢ કલાક સુધી કરવી આ પૂજન કરવાથી વૃત્તિ સ્થિર થઇ જશે, અને વૃત્તિની ચંચળતા મટી જશે, મનનો સ્વભાવ સંકલ્પો કર્યા કરવાનો છે, માટે એ મનને કાંઇક કામ મોપવું જોઇએ, તેથી આ માન-સિક પૂજનમા મનને એક પછી એક કામ મોંપી એમાને એમાં પડેલી રાખવું એટલે એ સ્થિર થાય છે આતુ' નામ માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન છે, આ માનસિક પૂજન કરતા કરતા વૃત્તિ સ્થિર થાય ત્યાર પછી, નાભિ, મૂલાધાર વિગેરે સ્થાને જ્વલિ લઇ જઇ એ સુષુમ્ણા માર્ગે બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું, અથવા શિરોમાર્ગે બ્રુદી, લલાટ વિગેરે સ્થાને જ્વલિ લઇ જઇ, બ્રહ્મરંધ્રમાં જવું, અને ફેલફેલ થવું, આ માનસિક પૂજન થોડે જ દેવની ઉપાસના કરતા હોય તેણે તે દેવની કરવો.

કીરણ ૨૪.

માનાસિક પૂજન, અર્થાત ધ્યાન.

શ્રી સદશુર, ગણપતિ અને શંકરને તથા પોતાના છટદેવને પ્રણામ કરી, સિંહાસન, પદાસન, અથવા સ્થિતકાસનથી એમાં જે અનુકૂળ પડે તે આસનથી બેસવું, સીધા ટટાર રિયર બેસવું, પછી ધુલ્લી આંખે યાત્રેક મીનીટ બ્રૂમિ ઉપર દ્રષ્ટિ રિયર રાખી જોયા કરવું, અને મનમાં જપ કર્યા કરવે. પછી આંખ કારે યાત્રે કે તરત આંખ બંધ કરવી, પછી બ્રહ્મટીમાં જોયા કરવું. અહીં ચાર પાંચ મીનીટ સાથે ત્યારબાદ દ્રષ્ટિ હૃદયમાં લઈ જવી જેમ આપણે કુવામાં નંચા વળાને ઉંડું જળ જોઈએ છીએ. તેમ મનમાં (વૃત્તિથી) હૃદયમાં નીચે જોવું, હૃદયમાં ચાર પાંચ મીનીટ જોયા બાદ, મનથી માનાસિક પૂજા આરંભ કરવી, પ્રથમ રાત્રિ ગરિત ઝગમગતા સુવર્ણના દેદીપ્તમાન સિંહાસનની કલ્પના કરવી. પછી એ સિંહાસનમાં મંદમંદ દરતા મુખવાળા શ્રી શંકર બગવાનને પધારવા ચિનંતી કરવી, એ પધારે ત્યારે હાથ જોડી રાખવા એ જેસે પછી આપણે સાત સમુદ્રના જળથી સ્નાન કરાવવું, પછી ગુદ જળથી સ્નાન કરાવવું-પછી પંચામૃતથી એટલે દૂધથી, ફલીથી ઘીથી, મધથી, અને સાકરથી એમ પંચામૃતથી આન કરાવવું, અને એ હરેક સ્નાન થયા બાદ ગુદ જળથી કારેલા સુવર્ણના કળશ વડે આન કરાવવું ત્યાર પછી નવમે નવાણુ નદીના નીરથી ભરેલ સુવર્ણના કળશથી સ્નાન કરાવવું પછી સુદર કામળ વાસંતી શરીરને લુછી નાખવું. એ શરીર માખણ જેવું કામળ બાળવું. એ શરીરને કામળ હાથથી લુછવું. એ શરીર કેવું છે તેવું ધ્યાન રાખવું કે એ શંકર ભગવાનની કૌંતિ ચંદ્ર સમાન શ્વેત છે, દરનું મુખ છે, ત્રણ નેત્ર છે. ચાર હાથ છે, એક હાથમાં ત્રિશુળ છે, બીજા હાથમાં

ડમર છે, ત્રીજા દાયથી વર આપે છે, ચોથા દાયથી અભય આપે
 છે ગંગામાં સર્પ છે, સર્પ પણ બધા મણીધર છે, માથે જંગ
 શોભી ગદી છે, અંદરથી ગંગાજીની ધારા તરી રતી છે, જટામાં
 પણ સર્પ વીટાયેલ છે, કદમાં લીલો ડાઘ છે એથી એ નીનકદ
 દહેવાયા છે ગંગામાં રાક્ષસી માગા છે, દાયના પોચે તથા ખાદુમાં
 રાક્ષસ પહેરેલ છે, આખા શરીરના અંગો કામગ મુનસુખ છે બધા
 સુદર આખ હરે એરા અને મોદ ઉપજાવે એરા છે, બનાટમાં
 ખીજનો ચદ્ર છે, કાને કુટણ છે, કોની કામદેવ લાળે એવું સુદર
 રસપ છે, રૂપરૂપનો અજાર છે, જલદી પ્રસન્ન થવાવાળા છે,
 જે માગે તે આપે છે લલાટમાં લસમ અને ત્રિપુદ્ શોભી રહ્યા છે
 એવી સુદર આકૃતિવાળા થી શકર ભગવાનના શરીરને લુપ્ત્યા બદ,
 આપણને મનગમતા વસ્ત્રો પહેરાવતા, પછી લલાટમાં કેસર, કરતુરી,
 અંગર અષ્ટગધ અતાર, અને ચદન એ મધુ એકત્ર દરી તેની
 મ્ખાગમાં અર્ચના કરી ત્રિપુદ્ દરવુ, પછી એ ચદનવાળો દાય
 આપણે કપાળે લગાવી પ્રસાદી લેની, પછી એ દાય આપણો ધોષ
 નાખવો, પછી ચોખા ચદનના, પછી જમળા પગના અગ્રાગુ
 પૂરત દરવુ, અગ્રાગત જળ ચદાવી લુછી નાખવો પછી ચ ન,
 ચોખા, પુષ્પ, અખીન ગુનાન ચગવવુ પછી માથે, ખીરીપન,
 દલાઠ ધતુરો, લુન્સી આપ્તો દુર્વા, નગોદ, શતપત્રો, કમળ વિગેરે
 તથા ગુનાળ મોગરો, ચએલા, જાંબ લુછ, આદિ જાત જાતના
 પુષ્પો સુવર્ણની રત્ન જડિત છાંયડીમાં ભરી ભરોને ચદાવતા ગંગામાં
 ગુનાનના, મોગરાના, ચએનીના, જાંબલુદના, ક બના, બકુનના,
 પાંચાલકના કરેળના કમળના, એરા અનેક જાતના સુગંધી
 પુષ્પોના દારો પહેગતવા પછી અબીલ, ગુલાલ, ચદાવવુ, પછી અતાર
 દાર ઉપર ચોપદવુ પછી સુગંધિ જળ છાટવુ પછી ચારે તરફ
 પ્રુપ સુગંધવાળી આગરમતીએ ઝિલવાળા સોનાના પાનમાં પ્રગાવની,

'પછી સુંદર સુગંધચળો ધૂપ સુવર્ણના ખતમાં કરવો. પછી લીના
 દીવા ૧૧૧૩) એકદળર એકમેને અગીઆર કરવા, એ દીવા પામે
 નજીકમાં મોટા કરવા. પછી જ્વતજ્વતનાં મીઠાપ, મેવા, પકવાન, કોણ,
 સુકોમેવો, લીલોમેવો, જ્વતજ્વતની રમોષઓ તથા દૂધ, દહીં, શીખંડ
 ખાસુદી, દૂધપાક, કેરીનો રસ, ગીચો, પુરી, લજ્જા, પાંદડાં, ટોકળાં,
 ગેવ, ગાંડીયા, પકવડી, વડાં, દહીંવડાં, જલેબી, લાડુ, વેડમી, કંસાર,
 માલપુવા, મગજ, મોદનચાગ, બરશી, પેંડા, પીરતાની બરશી, બદા-
 મની પુરી, જળમપાક ડોપરાપાક, ફૂંધીનો દબવો તથા ઘણ,
 જાત, શાક જ્વતજ્વતનાં કોણ તથા કઠી, અથાળાં, પાપડ,
 ચટણી તથા રાયતાં એ બધું જ્વતજ્વતનું આખજુને મનગમતું
 સુંદર સ્વાદિષ્ટ બોજન શ્રી શંકર ભગવાનને કરાવવું. આપણા હાથે
 આપણ કરી કરીને કાળીઆ આપવા. પછી મુખ અને હાથ આપણે
 શ્રી શંકર ભગવાનના પેઠ નાંખવા પછી હાથ મુખ બુદ્ધી નાંખવું.
 પછી સુંદર પાનની બીડી અંદર એલકચી, લલ્લીચ, તજ, વરીઅળા,
 સોપારી, ધાણાની ઘણ નાખીને આપવી પછી એકસો ને આઠ અથવા
 એકદળર એકમે ને આઠ દીવાલી આરતી પ્રમદાવવી. પછી પુણ્ય
 પ્રેમથી આરતી ઉતારવો. એ વખતે ચારે તરફ નાનાં પ્રકારનાં
 સુંદર ચબ્દવાળા નમારાં, ગાથા, મંદાઓ, સંખો, ભેરી, છંગો,
 વિગેરે વગડાવવાં. પછી આરતી શ્રી શંકર ભગવાનને અર્પણ કરી
 અપણે લેવી. પછી મંત્ર પુષ્પાગ્રહ કરની એમા સુવર્ણની રાત-
 ગદિત જાબડીઓમાં નાના પ્રકારનાં સુગંધી પુષ્પો ભરી ભરીને
 ચલાવવા પછી ચારે તરફ નાના પ્રકારનાં સુંદર વાજાંનો વાગી રજાં
 છે. અને ચારે તરફ દીવાઓ પ્રગલ્ભી રજા છે, અને અંદર ધુપની
 સુગંધી ચારે તરફ પ્રસરી રહી છે. અને સુંદર શીતળ મંદ અને
 સુગંધપુત્ર મંદમંદ પવન વાગી રહ્યો છે અને શ્રી શંકર ભગવાનના
 શિવર રૂપ મંદમંદ રહ્યું છે. આમરે જે જાણુ બોજાઈ રજાં છે, હમીદર

છડી પોકારી રહ્યો છે, વીજલાવાળા પવન નાખી રહ્યા છે, અને શ્રી
 સકર ભગવાનની જપ બોલાવી રહ્યા છે, અને હરહર સંદોના ખનિ
 થઈ રહ્યા છે, એવા શ્રી સકર ભગવાનને લાગ્ય ચઢને સાબ્દાગ દડ
 વત્ પ્રખ્યાત કરવા પછી એ હસ્તા મુખાર્વિ દવાળા અને પ્રસન્ન મન
 વાળા શ્રી સકર ભગવાનની સામે બેસી સામે જોઈ રહીને અપરો
 જપ કર્યા કરવો આ પ્રમાણે માનસિક પૂજન અર્થાત્ ધ્યાન કરવું
 જેની વૃત્તિ જપ કરતી વખતે અથવા ધ્યાન કરતી વખતે ચચળ રહે,
 અનેક વિચાર કરતી હોય તેવી ચચળ વૃત્તિવાળાએ અને અનેક
 સંકલ્પ રિકલ્પ અને તરંગો મનમાં ઉડ્યા કરતા હોય, એવા મન
 વાળાએ આ માનસિક પૂજન કળી, આ પૂજન રોજ એક ક્યાકથી
 દોઢ કનાક સુધી કરવી આ પૂજન કરવાથી વૃત્તિ સ્થિર થઈ જશે,
 અને વૃત્તિની ચચળતા મરી જશે, મનનો સ્વભાવ સક્રિય થઈ ક્યાં કર
 વાનો છે, માટે એ મનને કાંઈક કામ મોપવું જોઈએ, તેથી આ માન-
 સિક પૂજનમાં મનને એક પછી એક કામ મોપી એમને એમાં પરાવી
 રાખવું એટલે એ સ્થિર થાય છે આત્મ નામ માનસિક પૂજન
 અર્થાત્ ધ્યાન છે, આ માનસિક પૂજન કરતા કરતા વૃત્તિ સ્થિર થાય
 ત્યાર પછી, નાભિ, મૂળાધાર વિગેરે સ્થાને વૃત્તિ લઈ જઈ એ સુષુમ્ના
 માર્ગે બહાર પ્રમા જવું, અથવા શિરોમાર્ગે બહાર, લનાટ વિગેરે
 સ્થાને વૃત્તિ લઈ જઈ, બહાર પ્રમા જવું અને કૃતકૃત્ય થવું, આ
 માનસિક પૂજન મોતે જે દેવની ઉપાસના કરતા હોય તેણે તે દેવની કરવી

કીરણ-૨૫

દહર વિદ્યા

આ દહર વિદ્યા જાગૃત્ય ઉપનિષદના આત્મા અધ્યાયના પ્રથમ ખંડમાં છે. બ્રહ્મજ્ઞાન મેળવવા માટે જુદા માર્ગે યદ્ય (સિદ્ધિ માટે યદ્ય) બ્રહ્મરૂપના સદસ્યદશ ક્રમમાં જતું પડે છે. અને ત્યાં સમાધિ લાભ થઈ સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ એક માર્ગ છે, અને બીજો માર્ગ કુંડલીની શક્તિ જાગૃત કરી મુખ્યત્વે માર્ગે (મેરુદંડના માર્ગે-બૃહ નાળના માર્ગે) થઈ બ્રહ્મરૂપના સદસ્યદશ ક્રમમાં જઈ સમાધિ લાભ મેળવી સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવો તે બીજો માર્ગ છે. આ બંને માર્ગ સિવાય તત્ત્વવેદાદિએ એક ત્રીજો માર્ગ જણાવ્યો છે તેજ માર્ગ આ દહર વિદ્યા છે. ઉપરના શિરો માર્ગે બ્રહ્મરૂપમાં જવાથી અને પશ્ચિમના માર્ગે બ્રહ્મરૂપમાં જવાથી જેમ એ બંને માર્ગનું ફળ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ એ એકજ છે. તેમ આ દહર વિદ્યાના ત્રણથી અથવા આ દહરાકાશમાં જવાથી પણ બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ થયે અનેના માર્ગનું ફળ પણ એકજ છે. એટલે આ ત્રણે માર્ગે જવાથી બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ ત્રણે માર્ગે જવાનો અભ્યાસ કરો. પણ એ સર્વનું ફળ બ્રહ્મ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એ એકજ છે. શિરાકાશમાં જવાથી જેમ પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થવાથી સમાધિ થાય છે, અને જીવનમુક્ત થવાય છે, તેવીજ રીતે આ હૃદયમાં રહેલ દહરાકાશમાં પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિર થવાથી સમાધિ થાય છે. અને જીવનમુક્ત થાય છે. જેટલો મહિમા બ્રહ્મરૂપમાં જઈ કરેલ સમાધિનો છે, તેટલોજ મહિમા આ દહરાકાશમાં જઈ કરેલ સમાધિનો છે. સિદ્ધિ પણ સરખીજ છે લાભ પણ સરખીજ છે. જ્ઞાન પણ સરખીજ છે. અને સત્ય કામ, સત્ય, સંકલ્પવાળા આ ત્રણે માર્ગે જનારા થાય છે. આ અપૂર્વ વિદ્યા છે.

તત્વ વેતાઓને ધન્ય છે એમનાં જોટલા ગુણગાન ગાઇએ તેટલાં
 ઓછાં છે એમના ઉપકારનો બદલો વાળી શકાય તેમજ નથી.
 પારસ તો સોનું કરે છે, પણ આ પારસ તો પારસજ કરે છે,
 પોતારૂપજ કરે છે, ખરેખર એમને ધન્ય છે. જે નાડીમાં જવા વડે
 કરીને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે માટેજ સુષુપ્ત્યા નાડીને બ્રહ્મનાદી કહે
 છે તેવીજ રીતે જે પુરમાં જવા વડે કરીને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થાય છે,
 માટેજ આ દહર પુરરીકને- બ્રહ્મપુર કહે છે. આ દહરાકાગ
 એટલે દહર એટલે છિદ્ર (ગુફા વિવર) અને એની અંદર જે પોલાણ
 છે અને તેમાં જે આકાશ છે તેને દહરાકાશ કહે છે આ પોલા-
 ણના ભાગમાં પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી પ્રાણ અને વૃત્તિ સ્થિત થઇ
 સમાધિ થાય છે અને એથી સ્વ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ
 કમળ લાલ રંગનું કુકુટઅઠ પ્રમાણ નાભિથી દશ આગળ ઉપર
 છે આ કમળને વૈકુઠં પણ કહે છે વૈકુઠંમાં દાખજ થવાના માર્ગ
 આગળ જમ, જય, અને વિજય, નામના બે દારપાળ હોય છે
 અને તે કોઇને અદર જવા દેતા નથી, તેમ આ બ્રહ્મપુર (વૈકુઠં)
 આગળ પણ પ્રાણ અને અપાન એ બે દારપાળ છે, અને અદર
 કોઇને જવા દેતા નથી. પણ જ્યારે સનક, સનત્ત, સનાતન, અને
 સનત્કુમાર, આ ચાર સનકાદિક જવા લાગ્યા ત્યારે એ જય, વિજય,
 દારપાળે રોક્યા પણ તમે રોકનાર કોણ ? એમ કહી આપ આપી
 વૈકુઠંમાં ગયા તેમ અહીં પણ સનકાદિક રૂપ મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત,
 અને અહકાર છે આ ચાર વૈકુઠં રૂપ બ્રહ્મપુરમાં જવા જાય છે
 તેના ત્યાં એમને જય, વિજય, રૂપ, પ્રાણ અને અપાન રોકે છે
 જવા દેતા નથી કારણ કે પ્રાણ વૃત્તિને ઉપર ખેંચી જાય છે અને
 અપાન વૃત્તિને નીચે ખેંચી જાય જે પણ વયમાં જે બ્રહ્મપુર
 (વૈકુઠં) છે તેમાં એ પ્રાણ અપાનની ત્રિય ઉપર નીચે આવ જવ
 વરતી હોવાથી અર્થાત્ દારપાળની માફક પહેલો ભરતી હોવાથી

દેહને જન્મ દેતી નથી, પણ જેમ સનકાદિકે ક્રોધ દગી શ્રમ
 આર્યો તેમ જરાજગ્ અતઃકગાની જ્ઞાને રિયર કરી પ્રાણ,
 અજાનને ત્યાં જ સ્થિર કરી દેવા ગયે ત્રાપ આપે
 તે અદર જઈ રહે છે આ દલગપશમા જન્મની યોગી કાષ્ઠ
 વિરનાજ તેમ છે કાષ્ઠ ભાગ્યેજ હોય છે બે કાષ્ઠ દદરાકારમા
 જાય છે, તે પછી તેને પૂર્વ ભાગે કે પશ્ચિમ ભાગે અદ્વૈતમા
 જવાની જગ્ રહેતી નથી કારણ કે અર્દાજ એમને અભવિચ્છાની
 પ્રાપ્તિ થાય છે પારોગ્ય ઉપનિષદમા કહ્યું છે કે, ॥ હિં ૩૦
 અથયદિ દમમ્મિન્નત્તપુરે દટ્ટરં પુણ્ડરોકં વેદ્મ ત્તહરોઽ
 સ્મિન્નન્તરાકાશસ્તસ્મિન્વદન્તન્તદન્વેષ્ટ્ય તદ્વાત્ર વિ મિજ્ઞાસિ
 તત્ત્વમિતિ ॥ આ અભપુરની અદર અર્થાત્ આ સુદમ કમળ
 છે, એની અદર જે સુદમ આકાશ છે અને એની અદર જે
 વસ્તુ છે, તેનું જ્ઞાન મેળવવું બોધ્યે અને એની ક્રિયાસા કરવી
 બોધ્યે એ વિશે વિશે જણાવે છે જે, વિશેથી વિરક્ત થઈ જ્ઞાતિ
 એને રાખે, અભાસ્ય સત્યાદિ અને ગુરુ આશ્રમમા રહી ગુરુ સેવા
 કરી તથા શ્રવણાદિ સાધન યુક્ત થઈ અભ્યાસ કરવાથી, આ
 અભપુરમા પ્રવેશ થાય છે. ગુરુ આગળ શિષ્ય એમ મહે કે, અભપુર
 જે સુદમ કમળ રૂપ થર છે, અને એની અદરના સુદમ પોલાણમા
 જે અતરાકાશ છે. એની અદર શું વસ્તુ છે ? કે જેની ક્રિયાસા
 કરવી બોધ્યે ? અને જેનું જ્ઞાન મેળવવું બોધ્યે ? તે આચાર્યે
 અર્થાત્ ગુરુએ કહેવું કે, આ અભપુરના પોલાણમા જે સુદમ
 આકાશ છે, અને એની અદર રહેતી અભ પલ એથી સુદમ હશે,
 એવી જે માન્યતા છે તે અસત્ય છે. કારણ કે ઉપાધી બેદ સુદમ
 રહ્યું છે પણ એ મહાકાશ છે, અભ સર્વ વ્યાપક છે, બેદ
 પોતાની ઇદિયોને અને જ્ઞાતિએને રાખે તે આવા યોગીઓને એ

વિશુદ્ધ અંતઃકર્મણમાં જલમાં પ્રતિબિંબની સમાન, અને દર્પણમાં રૂપની સમાન જણાવવાવાળા બ્રહ્મનું જ્ઞાન જગજ્ઞર થાય છે, ઉપાધિને લીધે આકાશને દહરાકાશ નામ આપ્યું છે પણ એ આકાશ ઉપાધિના લીધે નાનું નથી, પણ જોટલું આ ભૌતિક આકાશ છે, એટલું જ આ હૃદયાન્તર્ગત આકાશ વિશાળ છે, આ સ્થળમાં જતાજ વૃત્તિ નિરાવર્ણ થઈ જાય છે, અને બ્રહ્મ સર્વ થયે સર્વ વ્યાપક છે. દુષ્ટોક અને પૃથ્વી પણ જગજ્ઞર રીને એમા (દહરાકાશમા) ગ્રહેલ છે, અને એજ પ્રકારે અગ્નિ અને વાયુ એ બે, સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બે, તથા વિદ્યુત અને નક્ષત્ર એ સર્વ તથા જે કાંઈ આત્માનું આ લોકમા છે, અને જે કાંઈ નથી, એ સર્વ સમ્પદ પ્રકાશથી એની અંદર રહેલ છે, કારણ કે એ આત્મા (બ્રહ્મ) ધીજ આ આકાશ આદિ સર્વ આવૃત થયેલ કે એ દહરાકાશમા પ્રાણ સહિત વૃત્તિ જવાથી, વૃત્તિ નિરાવર્ણ થાય છે. આવગણ મગી જાય છે, બ્રહ્મ કાંઈ ઉપાધિથી નાનું મોટું થતું નથી, પણ એનો સ્વયં સર્વ વ્યાપક જ છે શિશ્ય કહે કે “આ બ્રહ્મપુરમા આ સર્વ કાંઈ છે, તથા સંપૂર્ણજૂત અને સમસ્ત કામનાઓ પણ છે તો જગાએ માણસ વૃધાવસ્થાને પામે ત્યારે અને જ્યારે મરણ પામે ત્યારે બાકી શું રહે છે ? કાંઈ જ ન રહેલું જોઈએ ?” તો આત્માએ અર્થાત્ શુદ્ધ એ કહેવું કે, “દેહની જરાવસ્થાને લાધે તે અતર આકાશ સંસક બ્રહ્મ છૂણું થતું નથી. દેહનો વધ થવાથી એનો નાશ થતો નથી, આ બ્રહ્મપુર સત્ય છે, એમા તમામ કામનાઓ જગજ્ઞર રીતથી રહેલ છે. આ આત્મા છે, ધર્માધર્મથી સ્વયં છે, તથા જરા રહિત, મૃત્યુ રહિત, શોક રહિત, બોજનેન્દ્ર ગહિત, પિપાસાશૂન્ય સત્યશામ અને સત્ય સંકલ્પ છે, મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ ઉત્પ્રેક્ષિત લક્ષણવાળા આત્માને (બ્રહ્મને) જ જાણવો જોઈએ આ જ્ઞાનગાથાની આ લેક ના સર્વભૌમ રાજની માફક સંપૂર્ણ લોકમા રહેન્દ્ર ગતિ હોય છે.

એની સંપૂર્ણ લોકોમાં કેવી રીતે વહેંચ ગતિ મેંય છે, તે કહે છે. જેણે આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે સાધનોથી પોતાના દૃષ્ટ્યમાં પધાન દ્વારા દહરાદાશમાં જઈ (મહારંધ્રમાં જઈ) આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે, તથા સત્યકામ, સત્યસંકલ્પવાન થયો છે એવો જ્ઞાતી પુરુષ જો પિતૃલોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો, એવો વિચાર થતાંની સાથેજ પિતૃઓના દર્શન થાય છે, અને પિતૃઓને મળવાથી મુખી થાય છે જો એ માતૃલોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો તેવો વિચાર થતાંની સાથેજ તેને માતાઓ આવીને મળે છે, અને માતાઓના દર્શનથી મુખી થાય છે. જો એ જાતૃ લોકની ઇચ્છા કરે તો, તરતજ એમને જાતૃઓ આવીને મળે છે, અને એમના મળવાથી એ મુખી થાય છે. જો એ તત્ત્વવેત્તા ભગિની લોક જોવાની ઇચ્છા કરે તો, તે વિચાર થતાં તરતજ એની બહેનો આવીને મળે છે, અને એ બહેનોને મળવાથી મુખી થાય છે જો એ મિત્ર લોકને જોવાની ઇચ્છા કરે તો તરતજ મિત્ર લોક દેખાય છે, અને તમામ મિત્રો આવી જાય છે, અને એ મિત્રને મળવાથી મુખી થાય છે એ જ્ઞાતીને જો મુગધ અને પુષ્પોના ફાગની ઇચ્છા થાય તો તરતજ પુષ્પો અને પુષ્પોના ફાર અને મુગધ પ્રાપ્ત થાય છે, અને એથી એ મુખી થાય છે જો એમને અન્ન અને પાણીની ઇચ્છા થાય તો, તરતજ અન્ન અને પાણી મળે છે, અને એ મળવાથી એ મુખી થાય છે. જો એમને મંત્રીત અને વાણીની ઇચ્છા થાય તો તરતજ સગીત અને વાણી પ્રાપ્ત થાય છે, અને એ પ્રાપ્ત થવાથી મુખી થાય છે. જો સ્ત્રીઓની કામના થાય તો તરતજ સ્ત્રીઓ મળે છે, અને એથી મુખી થાય છે, એ આત્માવાનીને જે જે લોકમાં જવાની ઇચ્છા થાય છે, કે તરતજ તે તે લોકમાં જઈ પડે છે, અને તે તે લોકના મુખથી મુખી થાય છે આ સિવાય દરકોઈ લોકની અથવા દરકોઈ પ્રમરની ઇચ્છા કરે તો તે સત્યકામ સત્યસંકલ્પ રોષ પૂર્ણ થાય છે, આવી અપૂર્વ શક્તિ હોય છે, ક્ષાન્તિને લાયક શક્તિ થવા પછી આ અવ્યાસ કરવો

ઉદ્ધવ અભાવના સદ્ગુણ કી, એ ઉદ્ધવ અભાવના સદ્ગુણ
અભ્યાસની રીત ઉગાડનાથી ગુણાવ ગમ્યા વિના ખુશા દિવથી
જનાવે છે, અને શિષ્યને અભ્યાસમા પડો ન પડવા દેતાં કેમ
આમળ વને એક ઉત્સાદથી જુ બનાવે છે શિષ્યે પણ તન, મન,
ધનથી. શ્રી સદ્ગુ ની અનન્ય ભાવથી એવા કચી ગુરમેવા કરવામા
દિલ દાસદ (દાસદ) ન કચી, પણ પૂર્ણ ઉત્સાદથી શ્રી સદ્ગુને
સ્વર્ણ સમગ્ર તથા હજીવસમાન સમગ્રને પૂર્ણભાવથી મેગ કરવી
ગુરમેવા એ અનુદય વગુ છે શ્રી સદ્ગુના કૃપાના ઉદાણનાથી ને
સુચ અનુકરો વિગ્રા મેગવવી છે, તે એવા કરવાથીજ મને છે,
મેગથીજ પ્રસન્ન થાય છે, અને પ્રસન્ન થાય છે, ત્યારે જ ગુમાન
ગમ્યા વિના સાચી વિગ્રા જનાવે છે, માટે પૂર્ણ પ્રેમથી શ્રી સદ્ગુની
મેગ કરવી અને વિગ્રા મેગવવી, શિષ્યના વિગ્રાને દગણ કરનાર ગુ તે
વગ છે, પણ શિષ્યના સત્તાપને દગણ કરનાર ગુ તે દુર્લભ છે.
તેજ અને અન્નનિષ્ઠ ગુર પસેથી અન્નવિગ્રા મેગવવી

દીરંજી—૨૬

પદ્મચક્ર નિરૂપણ—વૈદ્યેષ્ટ યુક્ત ધ્યાનમા.

અર્થાત્ શ્રી યોગયુક્ત નિરૂપણ.

૧ કંઠકુપ—કંઠસ્થાને કંઠકુપને વિશે સંયમ કરવાથી બ્રહ્મ તરસની નિવૃત્તિ થાય છે. આ દેવના પૂર્વ ભાગમાં છે.

૨ હૃદયચક્ર—હૃદયગ્રાહ્ય, અષ્ટપાંખડીનું છે. દેવના પૂર્વભાગમાં છે.

૩ મનચક્ર—કંઠોપર સમાન છે, હૃદયથી નીચેના ભાગમાં નાભિ આગળ ગ્રાહ્ય છે. આ મનચક્ર અષ્ટપાંખડીનું છે, મન દેવના, સુદૃશકૃતિ, આત્મતપિ, નાભિ મધ્યે સ્થિતપદ્મનાલ દર્શાયુલ, ક્રમણ તેની નાલ, નિર્મળ કમળ અધિમુખ છે, તેમાં પૂર્વ, અગ્નિ, દક્ષિણ, નૈઋત્ય, પશ્ચિમ, વાયવ્ય, ઉત્તર, ઇશાન, એ અષ્ટ દિશાની પાંખડીઓનો રંગ ક્રમાનુસાર ધોળો, રાતો, કાળો, લીલો, બદામી, આસ-માની, પીળો અને શીર છે, અને એ પાંખડીઓ ઉપર જ્યારે મન જાય છે, ત્યારે અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે વૃત્તિઓ થાય છે. પૂર્વથી પાંખડીનો ક્રમ લેવો તે રીતિનું સુધી ક્રમાનુસાર વૃત્તિઓ જાણવી.

૧) ધર્મપ્રવૃત્તિ, કીર્તિ, વશ, જીજ્ઞાસા થાય છે. ૨) નિદ્રા અને આલસ્યની વૃત્તિ થાય છે. ૩) ક્રોધ અને મત્સરવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૪) સંસાર વાસના, ધર્મ, પુત્ર, દારાનો મોહ તથા મમતાવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૫) ઉત્સાહ, વિનોદ, આનંદની વૃત્તિ થાય છે. ૬) ચિંતા, ઉદ્વેગવાળી વૃત્તિ થાય છે. ૭) ભોગોમાં વાસના જાય અને હાસ્યની વૃત્તિ થાય છે. ૮) ધન, કામ, કૃપા, રાગ, મુદ્ધિ અને સુમતિવાળી વૃત્તિ થાય છે. સંધિ, વાત, પિત અને ક્ષુદ્ર દેવ છે, આ પ્રમાણે નાભિ આગળ જે મનચક્ર છે, તેની ચેત્ત્રોનો એકલે પ્રતિબેદ છે. જે જે પાંખડી ઉપર જ્યારે જ્યારે વૃત્તિ જાય છે, ત્યારે ત્યારે જુદી જુદી વૃત્તિઓ થાય છે, એક પાંખડી ઉપર સાદાસાત વડી

મન ગ્રહે છે, (એક પ્રદર-ત્રણ કલાક રહે છે) એવી રીતે દરેક પાંખડી ઉપર ક્રમાં ૬૦ માં ધડી થઈ અહોરાત્ર ચાય છે, આ દેહના પૂર્વભાગમાં છે.

૪ કુંડલીનીચક્ર—કુંડલીની મર્પાક્ષર સાડાત્રણ આંટા યુક્ત લિંગ અને નાભિ વચ્ચે સ્થાન છે, રક્તવર્ણ છે, આ ભુજંગાદાર, સીંદૂર વર્ણની, વિદ્યુત સમાન કાતિવાન, સુષુપ્તમાં દારને રોક્ષીને મુતી છે, તે પ્રાણ અપાનાગ્નિથી જાગૃત થઈ સુષુપ્તમાં પ્રવેશ કરાવી બ્રહ્મા-કાર બનાવી મોક્ષ પમાડે છે વળી વર્ણ વિદ્યુત, સ્થાન મૂલાધાર, આ કાર સુપ્તસર્પિણી, સાર્ધાંનિ સ્વયંભુલિંગવેદિની, શક્તિ જીવ જૈતન્ય, ધ્યાનફલ અજ્ઞાન નાશ વળી કુંડલીચક્ર ઉક્ત સ્વયંભુલિંગ સ્થાનની ઉપર મુતેનો સર્પિણીના સમાન શંખની રેખાઓના જેવી સાડાત્રણ આંટાઓથી મહાકળને લપેગતી કમળના નાળ જેવી અતિ સૂક્ષ્મ જગતને મોક્ષ પમાડનારી નવીન વિજ્ઞાના સમાન ચળકાટનાળી, અતિ ચચળ મહા નાગણી, સર્વ સ્ફુરણોત્થ સ્થાન એવી કુંડલીની નામની મદ્રમાયા નિવાસ કરે છે, જે ઇન્દ્રપૂર્વક પોતાના મુખને પહોળું કરી સુષુપ્તમાં દારને રોક્ષીને ચંદ્રની અદરથી ટપકતા અમૃતને પાન કરી જાય છે, આ કુંડલીની અતિ સૂક્ષ્મ રૂપથી મૂલાધાર ચક્રના ગર્ભર અર્થાત્ કર્ણિકાના મધ્યે રહીને વાગ્વાદીની અર્થાત્ સગસ્વતીરૂપથી ઉન્નત ભ્રમરની માફક ગુન્નરવ કરતી થકી નાના પ્રકારના કાવ્ય રચનાત્ સામર્થ્ય આપે છે, અને આસોઆસ અર્થાત્ પ્રાણ આપાનને ઉપર નીચે અપાયમાન કરતી સ સારી જીવોના પ્રાણને ધારણ કરે છે આ કુંડલીની અંદર અતિ સૂક્ષ્મરૂપથી અતિ શય જ્ઞાનને આપવાવાળી પરમશ્યા અર્થાત્ મહાપ્રકૃતિ નિનાસ કરે છે આ મહાપ્રકૃતિ સર્વથી શ્રેષ્ઠ અર્થાત્ પગ છે, જે નિત્યાનંદ સ્વરૂપ, વિજ્ઞાનીના સમાન ચળકતી શોભાયમાન થઈ રહી કે જેના તેજથી સ પુણ્ય બ્રહ્માડ પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે, આ શ્રી પરમેશ્વરી

૪૫ યુક્ત યજ્ઞે સર્વ જીવોને માટે નાના પ્રકારના જોગના પદાર્થો દેવામાં સમર્થ થઈ રહી છે, તેની કૃપાથી જીવોને નિત્ય નવીન નવીન રચ્યો જાન હિંચ થાય છે, આ કુંડલીની રથાન અમીભુખ, અગ્નિ-દેવતા, અદરશી મહિત, અદ્વાત્તપિ:- ધર્મકલા, ઉદયન બંધ, કામ રૂપમંડલ, કામાદ્યાદેવી, વિમલાગ્નિ, ગર્ભાવસ્થાન, કામના નિવાસ રથાન, યોગીને મોક્ષ આપનારાળી, જ્ઞાનગ્નિ પ્રવેશ, નાભિરથાન, કુંડલીની રક્તવર્ણ સીંદુરવર્ણ, ધર્મકલાજ્ઞાન, યોગીએ સદા અભ્યાસ કરવા ગોચ, વાયુમાર્ગ, અંધિબોદન, આ દેહના પૂર્વ જાગમાં છે.

૫-અગ્નિરથાન-ગર્ભગ્નિ રથાન દેહના પૂર્વ જાગમાં છે.

૬-ગર્ભપુર-ગર્ભગ્નિ, અર્ધચંદ્રાક્ષર ગર્ભપુર છે, દેહના પૂર્વ જાગમાં છે.

૭-કુંડરથાન-નાભિની નીચે છે, જેમાંથી સર્વ નાડીઓ નીકળે છે, સર્વ નાડીઓનું મૂળ, આ દેહના પૂર્વ જાગમાં છે.

૮-લિંગરથાન-જળાખ્ય નાડીના મુખથી મળેલું મૂલાધાર ચક્રની કક્ષિત્રાના મધ્ય, ત્રિપુરાદેવી સંબંધી ત્રિપુરાખ્ય નામે એક ત્રિકોણ યંત્ર વિજળીના જેવો પ્રકાશવાન છે, જે સાધકોની સર્વકામનાઓને પૂર્ણ કરે છે, આ યંત્રની મધ્યમાં રક્તવર્ણ કોટિચૂર્ણના જેવો પ્રકાશવાન કદર્ભ નામનો વાયુ નિવાસ કરે છે, જે સંસારી જીવોને પોતાને વશ કરીને ચારે તરફ સંપૂર્ણ શરીરમાં જામણ કરી રહ્યો છે. ઉક્ત ગીતાજી પત્રની મધ્યમાં તપાવેલા સોનાનો, જેવા રંગવાળો વ્યતિ કોમળ અને કમનીય, જ્ઞાન, ધ્યાન દ્વારા જાણવા યોગ્ય વળી નવીન પદનવના જેવું રક્ત, ચંદ્રમાળા દીરણોના જેવું પ્રકાશવાન, જળના તરંગની માફક દોરણવાળું, સ્વચંદ્રાક્ષિત રથાન શોભાયમાન થઈ રહ્યું છે, આ સ્વચંદ્રાક્ષિત, જ્યોતિર્મય, ધ્યાનદક્ષ ચિત્તત્વ લાભ આ દેહના પૂર્વ જાગમાં છે.

૯-નાગસ્થાન-સદૈવ કૃષ્ણધર ગેષનાગ છે, કંદર્પાગ્નિ વર્ણ-
અરણ્ય, દેવતા પ્રભાતપતિ, એ રોષનાગના આધારે, ૧) મહાતપ, ૨)
પાતાલ, ૩) મહીતલ, ૪) ગ્દ્રાસાતલ, ૫) વિનલ, ૬) સુતપ, ૭) અતપ
૮) તપાતલ, આ અષ્ટપાતાલનોક મ્હેન છે, એ ગેષના ઉપર ૧)
જ'ણીદીપ, ૨) પ્તક્ષીદીપ, ૩) કુશદીપ, ૪) શાસ્મતીદીપ, ૫) પુષ્કર-
દીપ ૬) સર્પદીપ, ૭) કૌંચદીપ, આ સપ્ત, નવખંડ ૧) ૧ શ્રીવિરાટ
૨) આદિમાગા, ૩) ઝંકાર, આ નાગનું ધ્યાન દેહના અધોભાગમાં છે.

૧૦-કૂર્મસ્થાન-આ કૂર્મ ઉપર ગેષનાગ છે આ દેહના અધો-
ભાગમાં છે

૧૧-જલસ્થાન-નાયે જળ છે આ જળની ઉપર કૂર્મ છે આ
દેહના અધોભાગમાં છે

૧૨-નાડીસ્થાન-સુપુષ્પા નાડી (ધણનાડી) વજ્રાખ્ય નાડી, અને
ચિત્રા નાડી, આ નાડીઓ બંદનાળમાં છે (મેરુદંડમાં છે) દેહના
પશ્ચિમ ભાગમાં છે

૧૩-મૂલાધાર ચક્ર-મૂલાધાર ચક્ર ગુરુસ્થાન, રક્તવર્ણ, ગણેશ
દેવતા, સિદ્ધિશુદ્ધિ શક્તિ કૂર્મચક્રિ મુખક વાહન, આયુષ, અલકાર
તમા યજ્ઞોપનિત, પુકન, અપાનવાયુ કૂર્મકલા આ કુચન મૂલમધ-
મુદ્રા, ચાર પાખડી, ચાર અક્ષર વૈ શૈ વૈ સૈ, (અ ત મોંત્રા ૪)
બહિર્માંગા, ૪, આ ચક્રની દૃશ્યન કોણની પાખડીમાથી ૧) પગમાનદ
ઉત્પન્ન થાય છે, અગ્નિ કોણની પાખડીમાથી ૨) સહજાનદ ઉત્પન્ન
થાય છે, નૈઋત્ય પ્રણની પાખડીમાથી ૩) વીગનદ ઉત્પન્ન થાય
છે વાયવ્ય કોણની પાખડીમાથી ૪) મેગાનદ ઉત્પન્ન થાય છે અજપા
જપ ૬૦૦) હ્યે, શ્રીગણેશને અર્પણ કરવા ઘટિકા ૧) પદ્ય ૪૦)
અક્ષર ૪૦) પૂજા યોગશોપચાર માનસિક સોદહભાવથી કરવી, અત્ર-
ગધાદિ સમર્પયામિનમ પૃથ્વી તત્વ, ચતુષ્કોણાકૃતિ, પીળોરંગ, હે

બીજા, ચક્રનીદેવી, કામીની, નામની છે, આ દેવા, ચતુર્ભુજ, ગુપ્ત નયન વાળી, પ્રલય કળના બાગ મર્ચના પ્રમથ જેવી કાંતિનાન સોબી રહી છે, અને આ દેવી યોગીઓને અભિષ્ટાન કરે છે (દિશ્ચિત વગર આપે છે,) આ આચાર્ય ચક્રનું ધ્યાન કરવાથી, અદરશતિ સમાન નિધાને જગનાગે તથા મનુષ્યોમા શ્રી રાગ સમાન થાય છે અને તમેશ આરોગ્ય ગહે છે, અને સર્વદાયક, આનંદની પ્રાપ્તિથી થઈ શુદ્ધ અમાન સદિત મનુગ્રાહ્યો નાના પ્રકારની મુક્તિ અને મન્ય પ્રમથ દ્વારા બૃદરશતિ આદિ દેવતાઓને પ્રીતિ ધુન પોતાને વશ કરી રાકે છે, આ રથાન સુપુષ્પા નાડીમા છે

૧૪-સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર-સિંગ ગ્યાન, પિતવર્ણ, રંગેશ્વર, અમાગ માના, અહાદેવના, ગાયત્રી (સાવિત્રી) રાતિ સ્તં બીજ અભિમુખિ, હ સવાદન, આયુષ, અવકાર, તથા યજોપવિત યુક્ત વરણસપિ કામાગ્નિ ઉજ્જ્વલ ધારણ, સ્થૂળદેહ, જગૃત અવગ્યા, કૈમરીશ્વર, સ્વચ્છ, અચ્ચર્ચિત, ગદા ભૂમિજ, સરગુપ્ત મેદ, પટલ, હ અક્ષર અર્ધાંત્ર હ અતર્માત્રા, વૈ મં મં મં ર નૈ, હ ક્યા ૧) કામ, ૨) કામાલા, ૩) તેજસી, ૪) લ્હાસા, ૫) ચેષ્ટતા ૬) મિથુન અગ્રપાદ્ય ૬૦૦૦ હ દગર, અજાને અર્પણ કરના, ધડી, ૧૬, ૫૯ ૪૦, અક્ષર ૪૦, પોહશોપચાર માનસિક પૂજન માહબારથી કરવું અવગધાદિ સમર્પયામિ નમ જળ તત્વ, શ્વેત રંગ અર્ધચંદ્રકૃતિ, ઘ, બીજ, ચક્ર ધ્યાનકલ વરણ લોક નિવાસ, ચક્ર ની દેવી રાકીની નામની છે, તે નીલકમનની કલ્પિતસદેશ સ્થામ રગની નાના પ્રકારના ચત્તો ચારે જૂજમા ધારણ કરેલી એવી અતિ પ્રમસવાન, નાના પ્રકારના વસ્ત્રઆબૂષણથી શોભતી, અતિ આનંદ ચિતવાળી, શોભાપમાન છે જે આ ચક્રનું ધ્યાન કરે છે, તેના અહકાર આદિ વિકાર તુર્ત નાશ પામે છે, ને તે માણસ યોગિઓમાં શ્રેષ્ઠ થાય છે, અને મોહ રૂપી અધમરને નાશ કરવામા સર્વસમાન

થાય છે, વળી ગજ, પદ્મમાં નિપુણ થઈ મધુર મધુર કાવ્ય રચવામાં નિપુણ થાય છે. આ ચક્રના પૂર્વ તરફના પત્રથી આરંભી છેવટના પત્ર સુધી અનુક્રમે, વિનય, કૃતા, ગર્વનારા, મૂર્ખા, અવજ્ઞા, અને અવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ચક્ર કામ શક્તિનું મૃદ ગમ્ભીર છે. આ સ્થાન સુપુમ્બા નાદીમાં છે.

૧૫ મહિપુરચક્ર—નાભિસ્થાન, કપિલચર્મ અથવા રક્તવર્ણનું પણ કહે છે, ઉદારમાત્રા, સત્વગુણ, વિષ્ણુદેવતા, લક્ષ્મીશક્તિઃ મં બીજ છે, આયુષ, અક્ષંકાર તથા યજ્ઞોપવિત મુકત, ગરુડવાહન, વાયુઋષિઃ, સમાનવાયુ, સિંગદેહ, સ્વપ્નાવસ્થા, મધ્યમા વાયા, યલુવેદ, દક્ષિણાગ્નિ, આગતા બ્રૂમિકા, સાશ્વત્યમેશ, દશાક્ષ, દશમાત્રા, (દશ અક્ષર—અંતર્માત્રા) હં ઢં ણં તં થં ટં ધં નં પં ફં દશબદ્ધિર્માત્રા ૧૭ સત્ય, ૨૭ ક્રમા, ૩૭ મેઘા, ૪૭ તિવ્રતા, ૫૭ ન્યા, ૬૭ પુષ્કરા, ૭૭ દંસગતા, ૮૭ તન્મયા, ૯૭ લક્ષ્મી, ૧૦૭ અમૃતદ, અજપાજપ ૧૫૬સદસ ૬૦૦૦૭ ૭ દગ્ગર, ધટકા ૧૬, ૫૬, ૪૦, અક્ષર, ૪૦, પૂજમાનસી સોદંભ્યવથી મેડશોપચાર પૂજન કરવું અત્રગંધાદિ સમર્પયામિનમઃ, અગ્નિતાત્વ, સાત્રગંગ, રૂ બીજ, ત્રિકાલ્ય આકૃતિ, ચક્ર ધ્યાન દક્ષ, દિવ્યલોક નિવાસ, ચક્રની દેવી લાક્ષ્મી, નામતી છે, તે દેવી સર્વ પ્રકારે સર્વ મંગળને કરવાવાળી ચતુર્ભુજ, અતિ પ્રકાશવાન, રયામ અને સુવર્ણસમાન પીતાંબર ધારણ કરેલી, અને નાના પ્રકારનાં ભુવણોથી ભૂષિત, આનંદ્યુક્ત, સંસારપાતન કરવામા સમર્થ જે આ મહિપુરચક્રનું ધ્યાન કરે છે તે પણ સંસાર પાતન કરવામાં સમર્થ થાય છે અને જ્ઞાન, પ્રકાશવાળી વાણી તેના મુખમા વિલાસ કરે છે, આ ચક્રના પૂર્વ દિશાના પત્રથી અનુક્રમે નિદ્રા, તંદ્રા, તૃષ્ણા ઈર્ષ્યા, લજ્જા, ભય, દયા, મૌહ, ઉદાસીનતા ને ગોઠ ઉત્પન્ન થાય છે આ ચક્ર સૂર્યનું સ્થાન પણ કહેવાય છે. આ સુપુમ્બા નાદીમાં છે.

૧૬ અનાહૃતચક્ર—હૃદયસ્થાન, શ્વેતચર્મ, બધુક પુષ્પ સમાન અર્થાત્ બપોરીયાના પુષ્પ સમાન લાલ પણ કહે છે. તથા પિત પણ

રહે છે, તમેશુભ, મહારમાત્રા, રૂદ્રદેવતા, ઉમાચક્રિન, ૧ બીજા,
 સૂર્યત્રયિ, આયુધ, અલકાર તથા યજ્ઞોર્પિત સદિન બિરાજમાન છે.
 હિરણ્યગર્ભત્રયિ, નદીવાદન, પ્રાણવાયુ, ત્યોતિ ક્રાન્તિ, કારણ દેહ,
 સુપુરિત અવસ્થા, પરચ તિલાયા, સામવેદ, માતૃપ્રસાન્નિ, શિવયિગ,
 પ્રાણિ બૂમિમ્, સાયુલ્લયતા મોક્ષ, બારપાંખડી, બાર અંતર્માત્રા,
 (બાર અક્ષર) કં સં મં ઘં ઙં ચ છં જં ઈં જં ટ ઠં,
 મહિમાત્રા ૧) રૂદ્રાણી, ૨) તેજસા, ૩) તાપિની, ૪) સુખા, ૫)
 નૌતન્યા, ૬) શિવા, ૭) શાન્તિ, ૮) ઉમા, ૯) ગૌરી, ૧૦) માત્રા,
 ૧૧) જ્ઞાના, ૧૨) પ્રજ્ઞવાલિની, અજ્ઞપાત્ર ૧૦૦૦) ૭ હમ્બર.
 ઘડી ૧૬, ધન ૪૦, અક્ષર ૪૦, પૂજનમાનમી પેદશોપચારથી સોહ
 ભાવથી કરવી અન્નપ્રધાદિ સમર્પ્યામિ નમ, વાયુતત્ત્વ, નીનરગ
 વર્ણભાદૃતિ, ય બીજા આ ચક્ર ઝ કારામર છે, આ ચક્રની પૂર્વની
 પાંખડીથી અનુક્રમે નિશ્ચિતા, વિચાર, અનુતાપ (પશ્ચાતાપ) આશા,
 પ્રકાશ, ચિત્તન રુબેચ્છા, સ્વસ્થતા, દલ, અસ્વસ્થતા, વિવેક અને
 અહ કાર ઉપજ થાય છે ચક્રધ્યાનક્રમઅષ્ટસિદ્ધિ લાભ, ચક્રની દેવી
 કાળીની નામની છે, તે પિતવર્ણની રિજળી સમાન કાનિવાન,
 ૧૦ નેત્રવાળી નાના પ્રકારના અવકારપુક્ત, યોગીઓના હિતને
 કરનાવાળી અમૃતપાન કરીને હર્ષપુક્ત પ્રસન્નચિત્ત, ચારે ભૂતમા
 પાશ કપાન, અભય, અને ખડ્ગવામને ધારણ કરવાવાળી હૃદયમા
 (ક્રમા) મુદ્રમાળા પહેરેલો, અમૃતમયી શેષી રહી છે, આ અના-
 હન ચક્રના ધ્યાનથી જુદરપતિ સમાન જુદિશાળી થાય છે
 અને હશ્વર નામની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે, કામદેવ
 સમાન રોભે છે, યોગીઓમા ક્રેટ થાય છે, સસારી મનુષ્યેમા
 બદ્ધ માનનાજો થાય છે જ્ઞાનિઓમા જ્ઞાનવાન, અને જીતેદ્રિય થાય
 છે, અને સક્ષાત રાકર સ્વરૂપ થાય છે, અને પરકાયા પ્રવેશ કરી
 રહે છે આ સ્થાન સુકુચ નાડીમા છે

૧૭—વિગુહિયક-વિશુદ્ધિયક, કલ્પસ્થાન, ધુમવર્ષ, જ બીજ
 છે, કન્દસપિ, જી દેવતા, અવિદ્યા શક્તિ, વિરાટરૂપિ, વાયુ
 વાદન, ઉદાન વાયુ, જવાલાકાન્ત, જલધર બધ મહાકારણ દેવ,
 તુર્વાવસ્થા પરાવાસ્થા, અદર્શવેદ, જમમ લિંગ, સમિતા બ્રમિદા,
 સાલોક્ય મોક્ષ સોળ પાખડી, મોળ અક્ષર, (સોળ અતર્માત્રા)
 અ આ હ ર્ ને ઓ ઓ અ અ
 બ્રહ્મિર્માત્રા સોળ, ૧૭ વિદ્યા, ૨૭ અવિદ્યા, ૩૭ કામા, ૪૭ દયા,
 ૫૭ જ્ઞાન શક્તિ ૬૭ ચિત્તા, ૭૭ મહા વિદ્યા, ૮૭ મહા માયા, ૯૭
 છુદ્ધિ, ૧૦૭ તામસા ૧૧૭ મૈત્રા, ૧૨૭ મૈત્રાયણી, ૧૩૭ કુમારી, ૧૪૭
 ગેત્રી, ૧૫૭ પુષ્પા, ૧૬૭ મીઠણી, અજપાજપ એક દગ્ગર ૧૦૦૦૭
 રાંટકા, ૨, ૫૧ ૪૦, અક્ષર, ૪૦, પોડગોપચાર પૂજન માનમો.
 સોલ્લ કાવથી કરવી અને ગદ્યાદિ સમર્પયામિ નમ આકારા ત વ,
 આસમાની ૨૧ વર્તુલાદિતિ, બીજ છે, ચક્રની દેરી 'શાકીની'
 નામની છે, તે અમૃત સિંધુનું પાન કરતી થકી નિર્મલ ગુપ્ત ૧૭,
 પીળા નજ વાળી, અને ચાર હાથમા પાશ, અ કુશ, રાજ અને નર,
 ધારણ કરવાવાળો, ત્રિસ કરી ગદી છે આ ચક્રનું ખાન કરનાથી
 ઉત્તમ વસ્ત્રાપણ જ્ઞાનજ્ઞાન જ્ઞાનચિત્ત, ત્રૈલોક્ય દર્શી, સર્વનું નિત
 ગ્ગાર ને સર્વ પ્રમાણના રોગરોગથી રહિત થઈ દીર્ઘ આયુષ્ય
 માન થાય છે પ્રાગ શક્તિ ૬, ચક્ર ખાન ફ્રા અમરત બાજ,
 જીવ દેરતા, અવિદ્યા શક્તિ યુક્ત વિરાજમાન છે આગર નાદન
 છે, આયુધ, અને મર તથા યનોપવિત યુક્ત જીવ સ્વર્ષી પગમાત્રા
 દેતાનું માનમિક પોડગોપચારથી માલલાનયા પૂજન કરવું,
 અનગદ્યાદિ સમર્પયામિ નમ, આ ચક્ર ભારતી એટલે વૈષ્ણવી વાચાનું
 સ્થાન છે, પૂર્વ દિશાના પગથી અનુક્રમે, રૂઝ મર, ઉદગીય,
 (સામ વે નો રાર છે,) હુટ હોમમા બલિદાન આપવાનો અવ્યય
 વેન (હોમમા બલિદાન આપવાનો અવ્યય) સ્વધા, (પત્ન્યોને

બલિદાન આપવાનો અભ્યય,) સ્વાદા, (દેવતાઓને બલિદાન આપવાનો અભ્યય,) ઔષ્ઠ, અસ્ત્રાયદ્દ, અને નમસ્કાર આ નવ અને ષડ્જ, રીપ્સ, ગાધાર મધ્યમ, પચમ દ્વિવત, નિપાદ આ સાત સ્વર ઉપન થાય છે આ ચક્રમા પ્રાણવાયુ ગહે છે, ત્યારે દુષ્ઠ ઉપજ થાય છે, અથવા મૃત્યુ વખતેજ ત્યા પ્રાણરાહુની મિતિ થાય છે, આ સુપુમ્યા નાડીમા છે

૧૮-અક્ષવાનચક્ર-નાસિમ સ્થાન, ઉપર દેવતા, સુપુમ્યા શક્તિ, વિરાટમ્પિ, ત્રિવર્ણ ત્રિદય, રિમાગા, અકાર, ઉકાર, મકાર, સન્, ગ્ગ તમ, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રૂદ્ર, પૃથ્વી, વાયુ, તેજ, વાતુ, આકાશ, પ્રાણ, અપાન, ધ્યાન, ઉત્તન, સમાન, શબ્દ, રૂપરૂ, રૂપ રસ ગંધ, તામ, કુર્મ, રૂક્ય, દેવતા, ધનન્ય, મન, શુદ્ધિ, ચિત્ત, અકાર, મૃત્યુ, અક, કુકાર, ઇડા, પિમના સુપુમ્યા, આ સ્થાન દેહના પૂર્વ ભાગમા છે

૧૯-લક્ષના ચક્ર-લલનારવ્ય ઘટિકાયાં, ચક્ર દ્વાદશ પત્રકામ્ । તથા અન્ય ગ્રંથે ઘટિકાયા મહાચક્રં લલનાન્વ્યં વિરાજતે ॥ જીલના મુગમા બાર પદ્મવાણ, લક્ષના નામે ચક્ર છે, તે ચક્રમા પૂર્વ તરફથી અનુક્રમે, મન, માન, સ્નેહ, રોક, ખેદ, લાભ, અપ્રીતિ, સ્વભમા ઉર્મિ (મુષા, તૃષા, રોક, મોહ, વૃક્ષાવર્યા, અને મરાગ એ છ ઉર્મિઓ કહેવાય છે) શ્રદ્ધા, સ્તોત્ર, અને કુશળતા ઉત્પજ થાય છે, આ સ્થાન દેહના પૂર્વ ભાગે છે

૨૦-પ્રાણાચક્ર-દેવ ઇશ્વર, વિદ્યામાયાનોમ્વેત પ્રકાશ છે. બ્રુથાને (બ્રહ્મી સ્થાન છે) ગતવર્ણ, અગ્નિ દેવતા, સુપુમ્યા શક્તિ, હસ મ્પિ, ચૈતન્ય વાદન, શાનદેહ, વિશાનાવમ્યા, અનુપમવાયા, સામવેદ, પ્રસાદનિગ, અર્ધમાત્રા, આકાશનર, હવ, હસ, ચૈતન્ય, ઇન્દ્ર, નિરાવળ, ખેદ્ય, જે અંતર્માત્ર, રૂદ્ર, વયમા

સા, છે, જે બલિર્માત્રા, ક્ષિતિ, પ્રાગાયામ, અગ્રપાત્રપ એક
 હમગ ૧૦૦૦૭ હમગને અપર્ણ કરવા, ઘડી ૨, પન, ૪૦, અક્ષર,
 ૪૦, ગોડગોપચારથી પૂજા માનગી મોદં ભાવથી કરી, અગ્રધાદિ
 સમર્પકામિ નમઃ, આ ચક્રની દેરી "દાગ્રની" નામની છે, તેમને
 આગ બૂજા છે, સ્વેત ચંદ્રના જેવો સ્ત્રીગનો વર્ણ છે, ૨૪૨૭ ૨૪૩૫
 છે, ૮ મુખ છે, એક દાથે મુદ્રા કરી છે, બીજા દાથમા માળા છે,
 ત્રીજા દાથમા કપાય છે, ચોથા દાથમા હમર છે, એવી શુદ્ધ ચિત્ત
 વિરાજમાન છે, આ ચક્રનું ધ્યાન કરાથી, સાધકોમા શ્રેષ્ઠ થાય
 છે, પરકાયા પ્રવેશ કરી ચક્ર છે, સર્વજ થાય છે સર્વશક્તિને જાણવા-
 વાળો અર્વંદશિં થાય છે, સર્વ દિતકારી, અદ્વૈતવાદી, તથા
 અદૃષ્ટ સિદ્ધિનાળો થાય ૭, દીર્ઘ હવી થાય છે ધ્યાનકર આત્મજ્ઞાન,
 દં બીજ છે, કિરાલગ્નિ, (૧૨૪ અને સગ્નિ) નિગકાર, અદકાર,
 આયુધ, અચકાર, યતોપનિત વુક્ત હમર, રાકિનનું માનસિક
 પૂજન ગોડગોપચારથી સોદભાવથી કરવું, આ ચક્રના પ્રથમ
 પનમાથી સત્વગુણ, બીજામાથી રજેગુણ, અને ત્રિજામાથી તમેગુણ
 ઉત્પન્ન થાય છે આ સુપુખ્ત નાડીમા છે

૧૧-બિંદુસ્થાન,—આ બકુગીના સ્થેજ ઉપવા ધ્યાનમા છે.
 આ બિંદુસ્થાન ચક્રમા જેવું શિતન તેજોમય છે, જેને નાદ બિંદુ
 કહે છે, તે ધ્યાન આ છે, આ શિરોમાર્ગ છે દેહના પૂર્વ માર્ગ છે.

૧૨-ચક્ર મંડલ,—હાલને વિષે અર્ધ ચક્રાકૃતિમય અત્યંત
 ઉન્નત સ્વેત પ્રકાશમય છે અમૃતનું નિવાસ ધ્યાન એવું
 ચંદ્રમુલ છે, દૈવતા હૃદય, ધ્યાનકર અમૃતપાન, આ સ્થાન
 શિરોમાર્ગ છે. (દેહના પૂર્વ માર્ગ છે)

૧૩-મનચક્ર,—મનચક્ર આગાચક્રની પાસે છે પરંતુ છે તેના
 પ્રથમ પગમાથી સ્વપ્નજ્ઞાન, બીજામાથી ચેતના, ત્રિજામાથી રસજ્ઞાન

ચોથામાંથી રૂપજ્ઞાન, પાંચમાંથી સ્પર્શજ્ઞાન, છઠ્ઠામાંથી રાજ્ઞાન થાય છે. આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, (દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.)

૨૪-સોમચક્ર, —આ મન ગ્રંથની ઉપર સોળ પાંખડીનું સોમ ચક્ર છે. તે ચક્રના પૂર્વ તરફના પત્રથી અનુક્રમે ઇવનો પ્રવેશ થાય છે. ત્યારે કૃપા, કામા, વૈરાગ્ય, તપ્તતા, ધાર્મ્યા, સંપત્તિ, દાસ્ય, રોમાય, વિનય, ધ્યાન, ગિયનતા, ગંભિરતા, ઉદ્યમ, ઉદારતા, શુદ્ધતા, અને ચિત્તની એકમતા ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે. દેહના પૂર્વ માર્ગે છે.

૨૫-કામધેનુચક્ર, —અષ્ટાદ મંડળ ધ્યાન, પૂર્ણગિરિપીઠ, ચંદ્રેવતા, અમૃતાશક્તિ, પરમાત્માન્તર્યામિ, દ્વાજિંદહલાની (પત્નીસપ્ત અમૃતશક્તિની, કલા શક્તિવાચ્યે, અમૃત કલ્પેનનદા, મદાદકા ૪) આર ૧) અંબિકા, ૨) લંબિકા, ૩) ઘટિકા, ૪) તાલિકા, દેહસ્વરૂપ વણન, શક્રમુખ, નરનેત્ર, ગૌશૃંગ, લલાટ પરબ્રહ્મ, હૃદયમિત્ર, મધુરપિન્ધ, દસવર્ણમિ, (હંસના જોડું સંગીર) સ્થાનચાર (અમૃત ઝરનારા આચળ ચાક છે,) આ સ્થાન શિરોમાર્ગે છે, દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૨૬ જમરગુહાચક્ર—લલાટના ઉપરના ભાગમાં છે. મદાતેજો-મય ધ્યાન છે, તાગગમ્ય સમાન કંઠો સીતલ આહ્વાદક પ્રકાશ છે આ ચક્રમાં ત્રિકુટીના ઉર્ધ્વ ભાગમાંથી જવાય છે, આ સ્થાન શિરો માર્ગે છે, દેહના પૂર્વ માર્ગે છે

૨૭ સહસ્રચક્ર—સ્થાન જલારંધ્રને વિષે, હ્રસ્વસ્વ, પાચે-તત્ત્વના સર્વગંગ સુકેત, સર્વવર્ણસુકેત, સદસન્નવ્યક છે. આ ચક્રને અઝરામરચક્ર અથવા મુધાધરચક્ર પણ કહે છે, શ્રી સદ્ગુરુદેવ ગિરા-જમાન છે. વિરાટચક્ર છે, સર્વોત્કૃષ્ટ સાક્ષી ચૈતન્યાત્મા છે. હં બીજ છે, અગ્નિકેતુચક્રિન, પરમશિવ વાહન, નિરાકાર આયુષ, અર્ધ તથા યજોપવિત સુકેત શ્રી સદ્ગુરુની માનસિક સેદાંભાવથી પોદશો-

પચાર પૂજા કરવી, અન્નગ્રાહાદિ સમર્પયામિ નમઃ ઘટિકા, ૨, પલ, ૪૦, અદાર ૪૦, અન્નપાન ૧૦૦૦૭ એક દળર અર્પણ કરવા. આ કમળ અત્યંત તેજોમય છે, મદાપીઠ, નિવાર્ણકલા છે, ધ્યાનકૃતિ નિર્વાણ મોક્ષ-છે. આ ચક્ર અમૃતશિલ્પી સંરીરને પુષ્ટિ આપે છે, આ ચક્રકુંડા ધ્યાન કરવાથી સ્વર્ગ, મૃત્યુ અને પાતાળમાં કોઈ દેહાણે બંધાતો નથી. જન્મ મરણના બંધનમાં આવતો નથી, અર્થાત્ જન્મ મરણ મટી જાય છે. આકાશમાં ગમન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ ખેચરી સિદ્ધ થાય છે, ગદ્ય, પદ્ય, કાવ્ય કરવામાં પ્રવિણ થાય છે.

દ્વયે ચક્રના પત્ર સાથે જીવનો સંયોગ થવાથી સંગીતની સિદ્ધિ નાશ અને ઉદાસિનતા થાય છે, તે વિશે સ્પષ્ટિકરણ નીચે પ્રમાણે છે, અનાહત ચક્રના પૂર્વતરફના ૧-૮-૧૧ અને ૧૨ માં પત્ર સાથે જીવનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે ગીતની સિદ્ધિ થાય છે, અને વિશુદ્ધિ-ચક્રના ૮ થી ૧૫ માં પત્ર સુધી અને લલનાચક્રના ૧૦ અને ૧૧ પત્રથી તેમજ સુધાધરચક્રના (સદસદસચક્રના) પ્રથમ પત્રથી ગીતની સિદ્ધિ થાય છે, અનાહતચક્રના ૪, ૬, અને ૧૦ માં પત્રથી તથા વિશુદ્ધિચક્રના ૧૬ માં પત્રથી અને લલનાચક્રના ૧, ૪ અને ૫ માં પત્રથી ગીત નાશ પામે છે, તે સિવાય જે જે ચક્ર સાથે તેમજ ઉપરના ચક્રના બાકી રહેલા પત્રો સાથે જીવનો સંયોગ થાય છે, ત્યારે સંગીતમાં ઉદાસિનતા રહે છે, કંઈ વિશે રહેલું સોળપત્રનું વિશુદ્ધિ ચક્ર છે, તે સરસ્વતિનું સુંદર સ્થાન છે. તે ચક્રમાં મનને અલ્લાદ આપનાર. પડજ, આદિ સાતસ્વરો રહેલા છે, અને તેજ પ્રમાણે અક્ષરધ્રમાં દળર પત્રવાળું સુધાધર (અન્નરામર) નામનું ચક્ર છે, તે ચક્રના પ્રથમ પત્ર સાથે જીવનું સંયોજન થાય છે. ત્યારે ગીતની સિદ્ધિ થાય છે. અન્નપાગાયત્રી કુલ ૨૧૬૦૦૭ જપવી, આ સુપુમ્બા નાદીમાં છે.

૨૮ પરમાત્માનું સ્થાન—ચિખાને વિગે (મદન ચિખે) તેને મય પરમાત્માનું સ્થાન છે. મદનચોતિસ્વરૂપ પરમાત્મા ચિરાગ્ગમાન છે, અતિ આનંદમય છે, અને સર્વને પ્રકાશ આપી રહ્યા છે. જ્યોતિષાંતઃજ્યોતિઃ ॥ સર્વંથાપક પરબ્રહ્મ પરમાત્મા સર્વ સ્થળે છે. છતાં અનુભવ માટે આ દેહના ઉર્ધ્વ ભાગમાં છે, સુષુપ્તિમાં તે છે.

૨૯ જ્ઞાનપદ્મસચક—ઉર્ધ્વદ્વારે અષ્ટદલચક, તેની મધ્યમાં ત્રણ વર્તુલ, તેની મધ્યમાં જીવાત્મા જીવન્તતી સ્વરૂપે અણુમાત્ર, તેમાં સર્વ આ ઓતપ્રોત અને સર્વત્ર ઓતપ્રોત જીવાત્મા પરમદંસ છે. ત્યાં પરા, પદ્યંતી, મધ્યમા, વૈષ્ણવી, આ ચાર વાણી, પ્રાણ અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન, નામ, કૃર્મ, કૃકચ, દેવદત્ત, ધનંજય, આ દશ વાણુ છે. મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અને અદંદાર, આ ચાર અતઃકરણ, ચતુષ્ચય છે. સાર, રજ, તમ, આ ત્રણ ગુણ છે. જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, પ્રજ્ઞાન, આ હૃદયમાં ત્રણ જ્ઞાન છે. મેન્દ્ર, પ્રતિ, ધૃતિ, તદ્ધિ, સ્મૃતિ, મતિ, આ છ પ્રકારની બુદ્ધિ છે, સંકલ્પ, વિકલ્પ, ક્ષત્કલ્પ, (સાત્વિકલ્પ) અનુકલ્પ, અવસ, આ પાંચ પ્રકારનું મન છે. અંદર પ્રતા તન્મય થાય છે, ત્યારે બહારાત્માની એકતા માનવામાં આવે છે, જ્યારે મધ્યમાં રહે છે, ત્યારે જગત અવસ્થા થાય છે, અને ત્યારે શ્રમ, નિરાશા, અને અર્થ ક્ષિપ્ત થાય છે. જ્યારે પ્રથમ વર્તુલ રેખામાં પ્રવેશ કરે છે, (એકમ થઈ જાય છે) આ પ્રથમ વર્તુલ રેખા બેષકપુષ્પ (બેપોરીયાના પુષ્પ) સમાન લાલ છે. ત્યારે એમાં એ વખતે નિદ્રાવસ્થા, મધ્યે સ્વપ્નાવસ્થા, થાય છે, ત્યારે જોગેયું, જ્ઞાનજોયું, અનુભવેયું. અને અસંભવ, ઇત્યાદિ કલ્પના થાય છે. ત્યારે અતિશ્રમ થાય છે. જ્યારે વર્તુલાકાર બીજી રેખા જે ક્ષંદવર્ણની છે, તેમાં એક થાય છે, (પ્રવેશ કરી તન્મય થાય છે,) ત્યારે સુષુપ્તિ અવસ્થા થાય છે, સુષુપ્તિ અવસ્થામાં શ્રમ લાગતો નથી, પણ સુખી થાય છે. અર્થાત્ સુખનો અનુભવ કરે છે જ્ઞાન

પ્રકાશ થાય છે, ત્યારે વર્તુલાકાર ત્રિજી રેખા જે પણ વર્ણની છે તેમા એક થાય છે, અથાત્ પ્રવેશ કરી ત-મય થાય છે, ત્યારે તુરીયાવસ્થા થાય છે, નિષ્પાપો ભવતિ, અથાત્ નિષ્પાપ થાય છે, અને મન પવનની ઐક્યતા થાય છે. આ દેહના ઉપર ભાગમા છે. દેહના પૂર્વ ભાગે છે

૩૦-નાડીવર્ણન—મેરુદંડની ડાબી બાજુએ ચંદ્ર અધિષ્ઠિત ઇશા નામની નાડી છે અને મેરુદંડની જમણી બાજુએ સૂર્ય અધિષ્ઠિત પૌત્રના નામની નાડી છે અને મેરુદંડની મધ્યમા સુપુગ્ણા નાડી છે આ ત્રણ નાડી ત્રણ ગુણમય છે, અને ચંદ્ર, સૂર્ય, અને અગ્નિ વડે અધિષ્ઠિત છે આ સુપુગ્ણા નાડા બપોરીયાના (બહુકપુષ્પના) ખીલેલા પુષ્પ સમાન લાલ રમતી મૂળદ્વારથી ઉંચે બહાર પ્ર સુધી ચાલી ગઈ છે, અને સુપુગ્ણા નાડાના મધ્યમા એક બીજી વજા (વજાખ્ય) નામની નાડી વિગ દેશથી બહાર પ્ર સુની ચમકતી લાગી રહી છે વજા એ વજાખ્ય નાડીની પાછે પ્રજવ (કુકાર) પુકત, કરોળીઆની બળના તત્તુ સમાન અતિ સૂક્ષ્મ ચિત્રિણી (ચિત્રા) નામની બીજી નાડી પટચક્રાને વેધીને પ્રકાશમાન થઈ શોભી રહી છે જેને કેવળ યોગી લોકોજ જાણે છે વજા બહારનાડી નામની નાડી પ્રસિદ્ધ મૂલાધાર પદ્મમા શિવમુખકુહર અર્થાત્ ચતુર્દલ પદ્મની કર્ણિકાના હિદયી નીચ્છીને સદસ્યય કમનની કર્ણિકાના મધ્યે શ્રી સદગુર સુધી ચાલી ગઈ છે વજા આ બહારનાડી, વિગળીની કાતિ જેવી પ્રકાશવાન, મુનિઓના હૃદયમા પ્રહસત્ર જેવી લાસમાન, અતિ સૂક્ષ્મ ગુહ્યમાનને આપવાવાળી, સપૂર્ણ સુખથી પરિપૂર્ણ, અને નિર્મળતાન એતો જેનો સ્વભાવ છે એવી એ નાડીના મૂળદ્વાર ઉપર ગણપતિ છે એવી મૂળધાર પદ્મની મધ્યમા કર્ણિકાને લાગે-ની છે, જે મુખ વડે મગ્ગક તગ્ધથી અમત ટપક, ટપક, ઝરે છે, એ ત્રણ ચાટે આ ધ્યાન અતિ રમણીય છે.

વળી આ મૂળદારને ચક્રોનું ગ્રંથી સ્થાન પણ દેદે છે. અને સુપુમ્બાનું મુખ પણ યોગીનોજો આને દેદે છે. વળાખ્ય નાડીમાં જ્યોતિ, સુપુમ્બા નાડીમાં વટ્યકો, અને ચિત્રિગી નાડીમાં ત્રિપુરાદિ દેવીઓ છે. સ્વાધિષ્ઠાનમાં બાલસૂર્યવત્, હૃદયમાં દીપશિખાવત્, લલાટમાં દીપવત્, જ્યોતિ દેખાય છે. વળાખ્ય નાડીમાં કાળ વચન થાય છે.

૩૧ વૈરાટ પુરૂષ ચૌદલોક.

સમ સ્વર્ગ.

સપ્ત પાતાલ.

૧ લલાટે-સત્યલોક.

૧ કટિ-તલલોક.

૨ ચક્ષુએ-તપલોક.

૨ લિંગ-પાતાલ.

૪ મુખે-જનલોક.

૩ ગુહ-રસાતલ.

૪ કંઠે-મહલોક.

૪ જન્ધા-વતલ.

૫ હૃદયે-સ્વર્લોક.

૫ પાદ-મુતલ.

૬ ઊદરે-ભુવલોક.

૬ એડી-અતલ.

૭ નાભિએ-બૂલોક.

૭ ચર્ચ-તલાતલ.

આ મંદરે વૈરાટ પુરૂષ ધારણા અર્થાત્ પદ્મચક્રની ધારણા અર્થાત્ શ્રી યોગપુરૂષ ધારણાનું વર્ણન છે.

૩૨-ભુલોકને ભગતાં કેટલાક લોકોનાં નામો.

૧-વાસુકીલોક.

૮-રાક્ષસલોક.

૧૫-મહલોક.

૨-જૂન સ્વર્ગલોક.

૯-મલલોક.

૧૬-સત્યલોક.

૩-અંતરિક્ષલોક.

૧૦-ચિત્રરથલોક.

૧૭-દિવ્યલોક.

૪-જનલોક.

૧૧-ધર્મરાયલોક.

૧૮-પિપિલીકાલોક.

૫-ચક્ષુલોક.

૧૨-મધવલોક.

૧૯-સર્ગલોક.

૬-કીનારલોક.

૧૩-પિતૃલોક.

૨૦-દેવલોક.

૭-ધ્વજરાક્ષસલોક.

૧૪-તપલોક.

૨૧-વિશ્વકર્માલોક.

કીરણ-૨૭.

સમાધિ.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન પછીનું યોગનું આદ્યું અંગ તે સમાધિ છે. આ સમાધિ વિષે શ્રી પતંજલિ ભગવાન કહે છે કે, ॥ તદેવાર્યમાત્રનિર્માસં સ્વરૂપશત્ય મિવ સમાધિ, ॥ તે ખેલાકાર ૩૫ થયું 'અને પોતાપણું (અદંપણું) જૂઠી જવું. અર્થાત્ જાણ અને અદનું એક થયું, તે સમાધિ કહેવાય છે. જેમ બરફનો કટકો પાણીમાં ઓગળી જઈ પોતાપણું જૂઠી જઈ પાણી રૂપ થાય છે, તેમ, જેમ મીઠાનો ગાંઠડો સમુદ્રમાં ઓગળી જઈ પોતાપણું જૂઠી જઈ સમુદ્રરૂપ થાય છે તેમ, એવી રીતે જે વૃત્તિ ખેલાકાર અર્થાત્ જાણકાર થઈ જવી અને અદંપણાનું આત્મારૂપ અર્થાત્ જાણરૂપ થયું, તેનું નામ સમાધિ છે.

રાજયોગઃ સમાધિશ્ચ, ઝન્મની ચમનોઝ્મની ।

‘અમરત્ત્વં લયસ્તત્ત્વં, શૂન્યા શૂન્ય પરં પદમ્ ॥

અમનસ્કં તથા દ્વિતં, નિરાલંબં નિરંજનમ્ ।

જીવન્મુક્તિ શ્રસદ્દજા, તુર્યા ચેત્યેક વાચકાઃ ॥

રાજયોગ, સમાધિ, ઝન્મની, મનો-મની, અમરત્ત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વિત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજવસ્થા, તુર્યાવસ્થા, આ બધાં, સમાધિના પર્યાય નામો છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, અને પ્રત્યાહાર, આ યોગનાં પાંચ અંગને બહિરંગ સાધન કહે છે, કીરણ કે શરીર અને પ્રાણધી કરવાનાં છે, અને ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, આ ત્રણ અંગને અંતરંગ સાધન કહે છે. કીરણ કે મનથી અંતરંગ વૃત્તિ રાખી

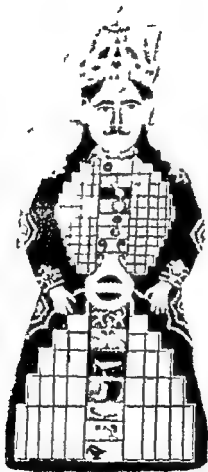
કરવાનાં છે, વળી ધારણા, ધ્યાન, અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ (સવિકલ્પ-સમાધિ) એ ત્રણે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનાં (નિર્વિકલ્પ સમાધિનાં) બહિરંગ સાધન છે. કારણ કે નિર્વિકલ્પ સમાધિ સિવાયના વખતમાં મન રહે છે, જેથી બહિરંગ સાધન કલાં છે. સમાધિ દશામાં ત્યાં સુધી ત્રિપુટી રહે છે, ત્યાં સુધીની સમાધિને સંપ્રજ્ઞાત, સવિકલ્પ, અબ્બીજ, સવિતર્ક, વિગેરે કહે છે, અને જ્યારે સમાધિમાં ત્રિપુટીનો લય થાય છે. ત્યારે સમાધિને અસંપ્રજ્ઞાત, નિર્વિકલ્પ, અબ્બીજ, અવિતર્ક વિગેરે કહે છે. પ્રાણસહિત વૃત્તિ જ્યારે અહરંધ્રમાં જાય છે, અને સમાધિ થાય છે, ત્યારેજ મુક્તિ થાય છે, અને એથીજ જીવનમુક્ત થઈ જન્મ મરણનો ફેરો ટળે છે, આવા પુરૂષ જીવનમુક્ત કહેવાય છે. કાળવંચન કરતું હોય તો જ્યારે મરણ નજીક આવે ત્યારે પ્રાણ સહિત વૃત્તિને અહરંધ્રમાં લઈ જઈ સમાધિ કરવી. અને જ્યારે મરણનો સમય વ્યતીત થાય, ત્યારે જન્મૂત થતું જેથી પ્રાણવંચન થાય છે અર્થાત્ મરણનો સમય પાછો ફેલાય છે. આ ક્રિયા મરણ સમય પહેલાં શરીર સ્વસ્થ અને સમાધિ કરી શકે એવું હોય તોજ યજ્ઞ શકે છે, આ સમાધિ પણ અબ્યાસ સિદ્ધ કર્યો હોય તોજ લાંબોકાળ એટલે દિવસોના દિવસ સુધી પ્રાણને અહરંધ્રમાં રાખી સમાધિ કરી શકે છે. પ્રાણ અને મન, અહરંધ્રમાં રિયર થવાથી શરીરનો બધો વ્યાપાર બંધ થાય છે. શરીરની નાડીમાં લોહીનું ફરવું અને વાયુનું ફરવું એ બધું બંધ થઈ જાય છે, અને એમ થાય છે, ત્યારે નાડીની ગતિ અને શરીરનું કલન, ચલન, બંધ થાય છે. અને શરીરના વાળ પણ વધતા નથી, અને નખ પણ વધતા નથી. સમાધિમાં બેસતી વખતે જેવા વાળ અને નખ હોય છે, તે જાગે ત્યાંસુધી તેવાને તેવાજ રહે છે. સમાધિમાંથી જન્મૂત થવા પછી ધ્યાસ પ્રાપ્તિની ગતિ ચાલુ થાય છે, ત્યારે વાળનું અને નખનું વધવું શરૂ થાય છે, અને શરીર મંત્રની ગતિ પણ ચાલુ થાય છે. આ સમાધિ પ્રાપ્ત કરનારને ધન્ય

છે, કારણ કે એ પાછો માતાના ઉદરમાં આવતો નથી, અને જન્મ મરણ પામતો નથી. પણ પરમપદ અર્થાત્ સ્વસ્વરૂપને પામે છે. ત્યારે આત્માયક પછી જ્ઞાનરૂપમાં (સદ્બ્રહ્મ સ્વરૂપમાં). પ્રાણ સંકિત વૃત્તિ પ્રથમ જન્મ છે. ત્યારે તરત નિર્વિકલ્પ સમાધિ થતી નથી, પણ એ વખતે શરૂઆતમાં માથું બહેરું થઈ ગયા જેવું, અને ભારે લાગે છે અભ્યાસી અધ્યાધુષ જેવો અને મસ્ત લાગે છે, પણ અંદરથી નિજનંદની મસ્તીમાં આનંદમગ્ન હોય છે. આવી સ્થિતિ થવાથી આ વખતે યોગીઓના સ્વભાવ, બાલ, ઉન્મત્ત અને પિશાચ જેવા પણ થઈ જાય છે પણ એની જ્ઞાનાવસ્થામાં અર્થાત્ એની જ્ઞાનની આનંદમસ્તીમાં કાંઈ દરકન આવતી નથી, પ્રથમ શરૂઆતમાં સંવિકલ્પ સમાધિ થાય છે. અને પ્રાણ ઝાઝો વખત મદન્મદ્ગ્ન સ્વરૂપમાં ટકતો નથી, નીચે ઉતરી આવે છે અને માથું ભારે ભારે રહે છે બહેરું બહેરું લાગે છે એ વખતે માખણ અથવા સુખકનું તેવું માથે ધસતું એથી ધીમે ધીમે બધું મરી જાય છે, પછી સંવિકલ્પ સમાધિમાંથી ત્રિપુટીનો લય થતા અર્થાત્ અહંનો જ્ઞાનમાં લય થતા નિર્વિકલ્પ સમાધિ થાય છે સમાધિ વધુ વખત ગ્રેતી નથી, અને પ્રાણ તથા વૃત્તિ નીચે ઉતરી આવે છે, પગ જો એ વાગવાર ઉપરા ઉપરી સમાધિ કર્યા કરવાનો અભ્યાસ કર્યા કરે તો પછી લાખોકાળ ઇન્દ્રિય મુગ્ધ સમાધિ કરી શકે છે પ્રથમ બાર દલાક સમાધિ રહે, એટલે મુધી અભ્યાસ વધારવો જોઈએ, પછીથી દિવસોના દિવસો મુધીની સંકિત આવે છે. કેટલીક યુક્તિઓ અને અભ્યાસક્રમ એવો પણ છે કે શરૂઆતથીજ ઇન્દ્રિય મુગ્ધ સમાધિ કરી શકાય છે. આ બધી પ્રાણનિરોધ કળા છે ગમે તે રીતે ગમે, તેટલો વખત સમાધિ કરો પણ સર્વનું કૃણ એકજ છે. ધ્યેય જ્ઞાન પ્રાપ્તિનું હોતું જાઈએ

પ્રાણ સુપ્રભા માર્ગે ગતિ કરે છે, ત્યારે દરેક વખતે એ સરખી ગતિ હોતી નથી પણ ૧) કીડીની ગતિ, ૨) દેડકાની ગતિ ૩)

સર્પની ગતિ, ડુ પક્ષીની ગતિ, ધુ વાંદરાની ગતિ. આ પાંચ પ્રકારની ગતિથી પ્રાણ સુષુપ્ત્યમાં જાય છે. આશાયકમાં ગયા બાદ ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ કરવો ગમે છે. પણ વહેવારીક વાર્તાલાપ કરવો ગમતો નથી. આશાયક અને સદસદલયક વચ્ચે અર્થાત્ આશાયકથી સદસદલયકમાં જતા વચમાં પાતળા કાચ જેવો દૂનો પડેલો હોય છે. તે પ્રાણની ગરમીથી ઓગળી જાય છે. મન સાધારણ રીતે નીચલી ત્રણ ભૂમિકામાં આવ જા કરે છે. પાણુ (મૂલાધાર) ઉપસ્થ (સ્વાધિપાન) નાભિ, (મણિપુર) આ ત્રણમાં મન રહી આદાર વિહારાદિ વિષયોપભોગ કરે છે. પરંતુ એ ત્રણ ભૂમિકાઓ પસાર કરી અર્થાત્ મૂલાધાર, સ્વાધિપાન, અને મણિપુર, એ ત્રણ થક વટાવીને જ્યારે હૃદયના અનાહતયકમાં આવે છે. ત્યારે જ્યોતિનાં દર્શન થાય છે, પરંતુ એમાંથી પણ મન નીચલી ભુમિકામાં ઉપર ગણાવેલ મૂલાધારાદિ ત્રણ સ્થાનમાં ઉતરી પડે છે. પણ હૃદયથક પસાર કરી મન જ્યારે કંઠથકમાં આવે છે. ત્યારે ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ ગમે છે એમાંથી પણ મન મૂલાધાર, સ્વાધિપાન, અને મણિપુર એ ત્રણ સ્થાનમાં ઉતરી પડે છે, પણ જ્યારે મન વિશુદ્ધિથકમાંથી (કંઠમાંથી) આશાયકમાં (બ્રહ્મીમાં) આવે છે. ત્યાર પછી તેને નીચે ઉતરી પડવાનો ભય નથી. ત્યાં તેને ઇશ્વરનાં દર્શન થાય છે. અને ઇશ્વરીય વાર્તાલાપ અર્થાત્ જ્ઞાનચર્ચા ગમે છે, આશાયકમાંથી નીચે ઉતરે તો તે ધણું ધણું તો કંઠ કે હૃદય મુધી ઉતરે, એથી નીચે ઉતરતું નથી.

યોગીના નેત્ર ઉર્ધ્વ દષ્ટિચાળાં અને રતાશ પડતાં હોય છે, ખેરણુ અગાઉ નાદ સંભળાતો બધે થાય છે. અને અંદરનો પ્રકાર તથા ચક્રના દેવો પણ દેખાતા બધે થાય છે. પણ સ્વસ્વરપદ્મ જ્ઞાન નષ્ટ થતું નથી.



लोकनल पुरुष श्रीविष्णु की छे
 कन्याती (कन्याकी) सैसभा, ललन

કીરણ—૨૮.

સંયમ.

ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ, આ ત્રણે એકત્ર હરકોઈ પરતુ વિશેષમાં કરવી તેનું નામ સંયમ છે. શ્રી પતંજલિ ભગવાન આ સંયમ વિષે કહે છે કે ॥ વ્યયમેકવ સંયમઃ ॥ ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ આ ત્રણે ક્રિયા એક સ્થાનમાં કરવી તેનું નામ સંયમ છે. જ્યેષ્ઠે આપણે શિવના સ્વરૂપની ધારણા કરી તે ધારણા પછી એ શિવના સ્વરૂપમાં એકતાન અર્થાત્ એક ચિત્ત થવું, તે ધ્યાન, પછી એ શિવ સ્વરૂપમય થવું તે સમાધિ. આ ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ, ત્રણે એકજ દેશમાં (સ્થાનમાં) એકત્ર કરવી તેનું નામ સંયમ છે. આ સંયમ ક્યાં ક્યાં કરવાથી. શું શું સિદ્ધિ થાય છે તે બધું વિસ્તારથી શ્રી પતંજલિ ભગવાને પોતાના યોગ દર્શન ગ્રંથમાં વિભૂતિવાદમાં વર્ણન કર્યું છે. આ સંયમ ખાસ સિદ્ધિઓ મેળવવા અને આગમ નિગમનું અલૌકિક જ્ઞાન મેળવવા માટે છે. આ સિદ્ધિઓ સમાધિમાં બાધ કરતા છે, અર્થાત્ નિવૃત્તિમાંથી પ્રવૃત્તિમાં જોડે છે, અને સમાધિ વગરના સંયમમાં સિદ્ધિઓ ચમત્કાર રૂપ છે, આ સંયમ અપૂર્વ છે. વિભૂતિ વાદમાં અપૂર્વ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થવાનું જણાવ્યું છે. અનેક સિદ્ધિઓ છે, પણ એ બધી લોકોને ચમત્કાર માટે છે. અને પોતાની પ્રવૃત્તિને વધારનાર છે. સિદ્ધિઓની જાણ સમાજને થાય એટલે સમાજ શ્રદ્ધાવાળી થઈ, માન, કીર્તિ વધારે છે. એમ પોતાની મહત્તા વધે એટલે સમાજનું આકર્ષણ થાય. અને સમાજનું આકર્ષણ થાય એટલે પ્રવૃત્તિ વધ્યાજ કરે છે, છતાં સ્વ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થયા પછી મહાન યોગીઓ અનિવાર્ય સંજોગોમાં સિદ્ધિઓ બતાવી જન સમાજનું ભણું કરે છે. આ સંયમથી થતી સિદ્ધિઓ કેવી છે. તેનું સંક્ષેપથી વર્ણન

છે સૂર્યમા સંયમ કરવાથી ત્રણ બુવનનું જ્ઞાન થાય છે. ચંદ્રમાની
 અંદર સંયમ કરવાથી તારાના બુદ્ધિનું અર્થાત્ તારાની રચનાનું
 જ્ઞાન થાય છે. કૃષ્ણ કુખમા સંયમ કરવાથી બુદ્ધિ 'તરસની નિરૂપિ
 થાય છે. કૂર્મ નાડીમા સંયમ કરવાથી સ્થિરતા થાય છે, મૂર્ધ્ જ્યો-
 તિમા સંયમ કરવાથી સિંધોના દર્શન થાય છે મુન (મુવના તારા
 મા) સંયમ કરવાથી તેની ગતિનું જ્ઞાન થાય છે નાભિ ચક્રમા
 સંયમ કરવાથી કાયાની રચના (બુદ્ધ)નું જ્ઞાન થાય છે, સરીર
 અને આકાશનો અબધ દસકો રૂઝો સંયમ કરી કરવાથી, આકાશ
 ગમન થાય છે હૃદયમા ચિત્ત સંવિનમાં (જન્મ જન્માનરના સરકાર
 સમુદયમા) સંયમ કરવાથી પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન થાય છે આ ઉપગત
 પાણી ઉપર ચાલવું કાટા ઉપર તેમજ ઝાડવ, કીચડ, ઉપર
 ચાલવું, અદ્ય યનુ, એકને દેખાવું અને અન્યને ન દેખાવું,
 એકના અનેક રૂપે યનુ. અર્થાત્ પોતાના અનેક રૂપ કરવા, જૂદ
 ભવિષ્ય, અને વર્તમાન વિગેરેનું જ્ઞાન મેળવવું. ત્રિશનજ્ઞાની થવું
 પારકા ચિત્તનું જાણવું, પારકા જન્મો જાણવું, વિગેરે વિગેરે અનેક
 પ્રકારની મિધિઓ માટે સંયમો છે, અને તેનો પાર નથી સર્વથી
 શ્રેષ્ઠ પોને પોતાના સ્વ સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થઈ મોક્ષ લાભ મેળવવો,
 અને અન્યને આપવો અર્થાત્ પૂર્વ પ્રેમથી અધિકારીને સ્તો
 બતાવવો એજ ઉચ્ચોત્તમ છે

કીરણ-૨૯

પંચાગ્નિ વિદ્યા.

મુમુક્ષુ પ્રરોને વૈરાગ્ય થતા માટે જીભાથી લઇને અલોક પર્યંત-
સંસારની ગતિઓનું વર્ણન કરવું જોઇએ, એ માટે આ પંચાગ્નિ
વિદ્યાનું વર્ણન છે.

જ્યારે મરણ સમય આવે છે, ત્યારે રોગ આદિનાં દુઃખથી
શરીરનાં પ્રાણ પોતપોતાના સ્થાનને ત્યાગતા માટે છે, અને એ વખતે
વ્યાધિ આદિના દુઃખને લીધે, અને પ્રાણ ખેંચાતા માટે છે તેના
લીધે, વૃત્તિ અંતર્મુખ થઇ જાય છે, અને જેભાન અવસ્થા થાય
છે. આપણાથી આપણી મેળે અંતર્મુખ થવાનું નથી જો આપણા
થી આપણી મેળે અંતર્મુખ થવાનું હોય તો તે યોગી કહેવાય છે
પણ વ્યાધિથી પ્રાણ ખેંચાય છે, અને એ પ્રાણના ખેંચાવાથી
જ્યાં દુઃખ વધુ થતું હોય ત્યાં વૃત્તિ અંતર્મુખ થાય છે, એ વખતે
જેભાન (મૂર્છા) અવસ્થા થાય છે, અને એ વખતે શરીરનું દુઃખ
ત્યાં થતું નથી. આ અંતર્મુખ અવસ્થામાંજ આપણને આપણા
શુભાશુભ કર્મો સ્પુરી આવે છે, અને એ શુભાશુભ કર્મોના આધારે
કયાં જન્મ લેવો તે નિશ્ચય એ વખતે થાય છે એ નિશ્ચય થાય છે
ત્યારે “જલૌકાવત્” એટલે ખટમાકડીની માફક પ્રથમ પોતાના
આગળ પગ ઠેરવે છે અને પછી પાછલા પગ ઊપાડે છે, એવી રીતે
આપણે પ્રથમ કયા જન્મ લેવો તે નિશ્ચય કરીએ છીએ, અને
પછીજ પ્રાણ છોડીએ છીએ, અર્થાત્ જન્મનો નિશ્ચય થયા બાદજ
આપણે આપણુ શરીર છોડીએ છીએ. એ વખતે શરીરમાંથી,
પંચતાનેન્દ્રિય, પંચકર્મેન્દ્રિય, પચપ્રાણ, મન, અને ભુદ્ધિ આ સત્તર
તત્ત્વોનું બનેલું સૂક્ષ્મ શરીર, નીકળી જાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીરને
વૈયુમય શરીર, પણ કહે છે, અને અંતવાહક શરીર પણ કહે છે.

અને સ્ત્રિ'મ શરીર પણ હશે છે. આ સુદૃઢ શરીર અનેક જન્મજન્માંતરનાં શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કાર પ્રકટ હોય છે. માટે આ સુદૃઢ શરીરને વાસનામય શરીર પણ કહે છે. એ બધા શુભાશુભ સંસ્કારો પ્રાણ અને એ પ્રાણ સાથે વરાળ રૂપે રહેલ જળ જેમ એની અંદર ઓતપ્રોત રહેલા હોય છે, એને બીજા શરીર પણ કહે છે, એ સુદૃઢ શરીર વાયુ અને જળ મિશ્રિત સ્વેત વરાળ રૂપ હોય છે, એને એની ગતિ, વાયુ, સૂર્ય, અને અગ્નિદ્વારા ઉર્જા થાય છે, શરીર છોડતી વખતે પાપાત્માને સ્વામ પુરૂષ દેખાય છે, અને ધર્માત્માને સ્વેત પુરૂષ દેખાય છે, કાળો એ ચમ છે, અને સ્વેત એ ધર્મ છે.

હવે મરણ બાદ કયા પાંચ અગ્નિમાં જાય છે, અને ફરી રીતે જન્મ ધારણ કરે છે, તે પંચાગ્નિવિદ્યા દ્વારા જણાવે છે.

પ્રથમ શ્રદ્ધા ઓટલે દ્રઢ સંસ્કારવાળું સુદૃઢ શરીર જે વાયુપ્રકટ વરાળ રૂપે છે તે આપ (જળ)નો ઘુસોડ રૂપ અગ્નિમાં ઢવન થાય છે, પૃથ્વીથી ઉપરના આકાશના ભાગને ઘુસોડ કહે છે, એને પરલોડ પણ કહે છે. એ ઢવન થવાથી, એનું રૂપાંતર થઈ સોમ થાય છે, અર્થાત પ્રથમ અગ્નિદ્વારા એ સોમ ઓટલે ચંદ્રમા આગળ શીતળતાને લીધે વાદળો રૂપે ફરી જાય છે, એ ફરી ગમેલ વાદળ સમુદને સોમ કહે છે. હવે એ સોમનો ઓટલે ફરી ગમેલ વાદળાનો ધન સમૂહ મછ, જળપ્રકટ થઈ પર્જન્યમા ઢવન થાય છે, એનું રૂપાંતર થઈ એ વાદળો જળથી ભરેલ ધનધોર મેઘમાળામાં આવે છે. અર્થાત એ ચંદ્ર આગળથી પર્જન્યમા આવે છે, અને વૃષ્ટિ થાય છે, આ પર્જન્ય (મેઘ) એ બીજો અગ્નિ છે, હવે એ પર્જન્યની આકૃતિ વૃષ્ટિ દ્વારા પૃથ્વીરૂપી અગ્નિમાં થાય છે, એનું રૂપાંતર થઈ પૃથ્વી-માંથી, ડાંગર, ધર્ણ, જવ, તથા, અડદ, વિગેરે વિગેરે અન્ન તથા ફળ

પુલ, મૂળ, કંદ, આદિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ પૃથ્વીરૂપી ત્રિજો અગ્નિ છે, એ અન્ન તથા રૂળ, પુલ, મૂળ, કંદ, ધાસ, ગુલ્મ, લતા વિગેરે મનુષ્યાદિના ખાવામાં આવી જઠરાગ્નિમાં હોમ થાય છે, અને એ અન્નનું રૂપાંતર થઈ વીર્ય થાય છે. આ પુરુષ રૂપ યોગે અગ્નિ તે પુરુષાગ્નિ છે, એ વીર્યનો સ્ત્રીરૂપ અગ્નિમાં હવન થાય છે. એનું રૂપાંતર થઈ ગર્ભ બધાય છે અને નવ, દશ, મહિને બાળક જન્મે છે, આ સ્ત્રીરૂપ અગ્નિ તે યોષિતાગ્નિ નામનો પાંચમો અગ્નિ છે. હવે એ પ્રાણી પોતાનાં શુભાશુભ કર્મના રૂળ પ્રમાણે આયુષ્ય ભોગવી મરણ પામે છે. એટલે એ મરણ પામેલાને ભૂત અગ્નિમાં અર્ધાત્ર ચિતામાં બાળે છે, એટલે એ જ્યાથી આવ્યો, તેમાં પાછો લય થયો, એમ અશ્વનીએનું આવગમન થયા કરે છે આ પ્રકારે શ્રદ્ધા એટલે અનેક વાસનાઓથી સંસ્કરિત વરાળ રૂપ જલની છુલોક અગ્નિમાં આહુતિથી રૂપાંતર થઈ સોમ થાય છે. એ સોમની પર્જન્ય રૂપ અગ્નિમાં (મેઘ માળામાં) આહુતિથી રૂપાંતર થઈ વર્ષા થાય છે, એ વર્ષાની પૃથ્વીરૂપ અગ્નિમાં આહુતિથી રૂપાંતર થઈ અન્ન થાય છે, એ અન્નની પુરુષાગ્નિમાં આહુતિથી રૂપાંતર થઈ વીર્ય થાય છે, એ વીર્યની યોષિતાગ્નિમાં આહુતિથી રૂપાંતર થઈ ગર્ભ થાય છે, એ આ પ્રમાણે જળજ પરિણામ પામી ગર્ભ રૂપે થાય છે, મારેજ મનુષ્ય શરીરમાં જળનું પ્રાધાન્ય છે

ગર્ભ થાય છે વીર્યથી, વીર્ય થાય છે અન્નથી, અન્ન થાય છે વર્ષાથી વર્ષા થાય છે સોમ (જળયુક્ત વાદળાથી) સોમ થાય છે શ્રદ્ધાથી. (દ્રઢ વાસનાઓ પ્રાણ જળ મિશ્રિત એ શ્રદ્ધા છે.) શ્રદ્ધાથી લઈને ગર્ભાંતક પાંચ અવસ્થાઓ વર્ણવી છે. જીવ અંતઃકરણ સહિત એ પાંચે અવસ્થામાં મૂર્છા [ભેલાના] અવસ્થામાં રહે છે, જે પ્રકારે ગર્ભાશયમાં રહેલ રજો વીર્યથી ઉત્પન્ન શરીરમાં, જીવ અને એના સૂક્ષ્મ શરીરનો સંબંધ રહે છે, તેજ રીતે વીર્યમાં, અન્નમાં, વર્ષામાં,

સોમમાં, અને અધ્યા (આપ-જળ) માં જીવની સાથે અંત કરણને સંબંધ રહે છે જન્મ્યા પછી દહનચક્રન થાય છે, અને શુદ્ધિ આવે છે, અને જન્મ્યા પહેલાં મૂર્છા (જિહ્વાન) અવસ્થામાં રહે છે પ્રથમ દેહ ત્યાગ પછીની અવસ્થાને શ્રદ્ધા કહે છે, અધ્યા એટલે અનેક જન્મોના સંસ્કારયુક્ત અંત કરણ સંક્રિત જીવ, એ જીવજ જળ અને વાયુ મિશ્રિત વરાળ રૂપે યજ્ઞ સૂક્ષ્મ સરીર રૂપે છે, એનેજ શ્રદ્ધા કહે છે, જન્મભર કરેલ શુભ કર્મોથીજ મગ્ધ પછી, શુભ અધ્યા શુભ આસ્તા, શુભ દ્વદતા, શુભ નિશ્ચય, શુભ વાસના, શુભ ભાવના, શુભ સંસ્કારયુક્ત અંત કરણ એ સર્વ નિવ્યવાળી શુભ શ્રદ્ધાજ છે અને દુષ્ટકર્મના આચરણથી, દુષ્ટ (અશુભ) અધ્યા રહે છે હવે જન્મ કપા લયે એ શુભાશુભ કર્મના આધારે નિવ્ય થયા બાદ જીવ પોતાના અંત કરણ સાથેજ, મોખાવસ્થા, જનાવસ્થા, અન્નાવસ્થા, વીર્ધાવસ્થા, અને ગર્ભાવસ્થાના રચૂન જૂનોમા નિવાસ કરે છે, અને છેલ્લી ગર્ભાવસ્થા પછી જ્ઞાતિ ઉપર જન્મ લે છે જન્મ થયા પછી સૂક્ષ્મ સરીર યુક્ત જીવ જેમા રહ્યો છે એના રચૂન સરીરજ બાહ્ય, યૌવન, અને વૃદ્ધાવસ્થાનું પરિણામ પામે છે, એવી રીતે જીવ મેસારમા આવાગમન કર્યા કરે છે, અને અનેક યોનિમા સુખ, દુઃખ મોહાદિક દશાઓ ભોગવા કરે છે

✓ પાંચ અગ્નિનું વર્ણન

૧-પ્રથમ અગ્નિ દુલોક-સુલોક (સ્વર્ગ-પરલોક-પૃથ્વી ઉપર આકાશ લોક) અગ્નિ છે, સર્વ તેની સમિધ છે, દીરણું હુમાડો છે, દિવસ જવાબ છે, ચંદ્રમા અગ્નિ છે, અને નક્ષત્ર તણખા છે, એ દુલોક ૩૫ અગ્નિમા દેવતાઓ અધ્યાનો હવન કરે છે, એ આદૃતિથી સોમ રાત્રની ઉત્પત્તિ થાય છે

૨-ખીજો અગ્નિ પર્ગન્ધ-પર્ગન્ધ અગ્નિ છે, વાયુ એની સમિધ છે, વાદળ ધ્રુમ છે, વિહ્વત જવાલા છે, વજ્ર અંગારા છે, અને ગર્ગના વિસ્ફુલ્લિંગ (તણુખા) છે, એ અગ્નિમાં દેવતાઓ હોમ રાખેલો હવન કરે છે, એ આહુતિથી વર્ષા થાય છે.

૩-ત્રિજો અગ્નિ પૃથ્વી-પૃથ્વી એ અગ્નિ છે, સંવત્સર એ સમિધ છે. આકાશ ધૂમાડો છે. રાત્રી જવાલા છે. દિશાઓ અંગારા છે. અને ઉપ દિશાઓ તણુખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ વર્ષાનો હોમ કરે છે, અને એ આહુતિથી અન્ન ઉત્પન્ન થાય છે.

૪-ચોથો અગ્નિ પુરુષ-પુરુષ એ અગ્નિ છે. વાણી એની સમિધ છે. ગ્રાણ ધૂમાડો છે. જીવ્હા જવાલા છે. ચક્ષુ અંગારા છે. અને જ્ઞાન તણુખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ અન્નનો હોમ કરે છે. અને એ આહુતિથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

૫-પાંચમો અગ્નિ સ્ત્રી-સ્ત્રી એ અગ્નિ છે. નર જાતિએ સમિધ છે. પાસે બેસાવવામાં આવે એ ધૂમાડો છે. નારીજાતિ એ જવાલા છે. રતિ એ અંગારા છે. અને રતિ સુખ એ તણુખા છે. આ અગ્નિમાં દેવતાઓ વીર્યનો હોમ કરે છે. અને એ આહુતિથી ગર્ભ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ પ્રકારે પાંચમી આહુતિથી આપ, (જલ) પુરુષ નામ વાળો થાય છે, એ જરાયુથી વોટાયેલો ગર્ભ, દશ અથવા નવ મહિને અથવા ગર્ભ પૂર્ણાંગ બંધાય ત્યાં સુધી માતાના ગર્ભમાં રહી જન્મે છે. એ પ્રમાણે જન્મ્યા પછી આયુષ્ય હોય ત્યાં સુધી જીવે છે. ફરી મરણ થવાથી શુભાશુભ કર્મ પ્રમાણે ગતિ થાય છે. અને શરીરને ચિતાઅગ્નિમાં બાળે છે, કેમકે એ અગ્નિમાંથી આવ્યો હતો, અને અગ્નિમાંથી ઉત્પન્ન થયો હતો, અને આખરે અગ્નિમાં સમાયો.

૧. જીવોની ત્રિવિધ ગતિ—આ પાંચ જાતના અગ્નિને જે ગૃહસ્થ, દુ અગ્નિજ, અગ્નિનો પુત્ર છું, એ પ્રમાણે કમવાર અગ્નિ-જોથી ઉત્પન્ન થયેલો અગ્નિ રૂપજ છું, એવું જે જાણે છે, તે ગૃહસ્થ, અને જે નિઃંતર વનમાં રહેવાવાળા વાનપ્રસ્થ, અને સંન્યાસી, તથા બ્રહ્મચારી બ્રહ્મયુક્ત થઈને, સત્ય-બ્રહ્મ અર્થાત્ દિવ્યગુણની ઉપાસના કરે છે, અથવા સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના કરે છે એવા ઉપાસના કરવાવાળા અર્થિ અર્થાત્ અર્થિશક્તિમાની દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્થાત્ દેવવાન મામેં ગતિ થાય છે આ વાનપ્રસ્થ, સંન્યાસી વ્યાદિઓ હિંસા, અટૃપ, માયા, રાગદ્વેષ, અબ્રહ્મચર્ય, કપટ અને અધર્મનો ત્યાગ કરે છે, એથી એઓ શુદ્ધચિત્ત થઈ જાય છે, સત્તુભિવનો રાગદ્વેષ મટી જવાથી એઓ મન રહિત થાય છે, એથીજ એઓની ગતિ ઉત્તરમાર્ગે (ઉત્તરાધનમાર્ગે) થાય છે, અર્થાત્ હરકોઈ દેવની ઉપાસના કરી જેઓનું ચિત્ત શુદ્ધ થાય છે, અને જેઓને સાલોક્ય, સામિધ્ય, સારધ્ય અને સાયુજ્ય મુક્તિની અને લોકપાળ પદવીની ઈચ્છા હોય છે, અને આ લોકના ભોગમાં ભોગ્ય અને પોતાના ઉપાસ્ય દેવોના લોકોના ભોગની ઈચ્છા હોય છે, એવા સગુણબ્રહ્મ ઉપાસકો ઉત્તરમાર્ગે જાય છે, અને તે તે લોકમાં વાસના પ્રમાણે રહી ભોગ ભોગવી, મોક્ષ પામે છે કારણ કે બ્રહ્મલોકના ભોગનું વર્ણન આવે છે, એથી ભોગ ભોગવે છે, અને વાસનાક્ષયે મોક્ષ પામે છે, ફરી એઓનું આવાચમન ચતુ' નથી. આ સત્યલોક (બ્રહ્મલોક) માં સમાસ થવાવાળા દેવવાન માર્ગ છે, આ અર્થિ (દેવવાન) માર્ગથી જવાવાળા પુરુષનું આ મૃત્યુલોકમાં તો આવવું ચતુ' નથી, પણ બ્રહ્મલોકની પાસેજ એવા બધા લોક છે, કે જેમાં એ પોતાના તપ, ઉપાસના વગેરેના પ્રભાવથી જાય છે. મહા, જનઃ, તપઃ, અને સત્ય આ ચારે લોક અને એ સિવાયના બીજા લોકો બ્રહ્મલોકની પાસે છે. સાધક પોતાની સાધનાના પ્રભાવથી

પોતાની ઈચ્છા, (વાસના) પ્રમાણેના લોકમાં જાય છે. અને પછી ત્યાંથી જ્ઞાનદ્વારા ઉત્તરોત્તર લોકમાં યદ્ય સત્યલોકમાં પહોંચે છે, અને વાસના રહિત યદ્ય મુક્ત થાય છે. આ ક્રમમુક્તિ છે. આ સિવાય જે જ્ઞાની છે, જીવનમુક્ત છે, જેને એક માત્ર અદ્વિતીય સત્યજ છે, એવો અનુભવ છે, એનું શિર્ષસ્થાનિય નાડી દ્વારા અર્ચિરાદિ માર્ગથી ગમન થતું નથી, પણ એવા અલ્પરૂપ થયેલ અલ્પનેજ પ્રાપ્ત થાય છે.

॥ નતસ્યપ્રાણા ઉત્ક્રામન્તિ । અત્રૈવ સમવલીયન્તે ॥

એના પ્રાણનું ઉત્ક્રમણ થતું નથી. પણ અહોંજ લીન થાઇ જાય છે. આ સદ્યો મુક્તિ કહેવાય છે. અથવા વિદેહ મુક્તિ કહેવાય છે. આ જ્ઞાતિ પ્રમાણ છે. જન્મનું કારણ વાસનામય સૂક્ષ્મ શરીર છે. પણ વાસનાનો ક્ષય થાય એટલે સૂક્ષ્મ શરીરનો ક્ષય થાય છે. એટલે જન્મ થતો નથી અને જેને જન્મ નથી તેને મરણ પણ નથી.

વળી જેને મોક્ષની ઈચ્છા છે, એવો અભ્યાસી પુરૂષ જે અભ્યાસ અધુરો રહે, અને મરણ પામે તો તેવા યોગબ્રહ્મ પુરૂષો અર્ચિ માર્ગે ન જતાં ધ્રુમ માર્ગે જાય

॥ શુચિનાં શ્રીમતાંગેષ્ઠે યોગબ્રહ્મોભિજાયતે, ॥

એ ગીતા વાક્યાનુસાર પવિત્ર, શ્રીમંત, અથવા યોગીના કુળમાં જન્મ લઇ અભ્યાસ કરી જીવનમુક્ત થાય છે, અને મરણ પછી વિદેહ કૈવલ્યને પામે છે, અર્થાત વિદેહ મુક્ત થાય છે.

હવે દેવયાન માર્ગનું વર્ણન નીચે મુજબ છે ઉપર કહેલા શુદ્ધચિત્ત થયેલા, સગુણ ઉપાસકો, જ્યારે મરણ પામે છે, ત્યારે અર્ચિ અલિમાની દેવતાઓને પ્રાપ્ત થાય છે. અર્ચિ અલિમાની દેવતાઓથી દિવસાલિમાની દેવતાઓને, દિવસાલિમાની દેવતાઓથી શુક્લપક્ષાલિમાની દેવતાઓને, શુક્લપક્ષાલિમાનીઓથી જે ૭ મહિનામાં સૂર્ય ઉત્તર તરફ જાય છે. એ ૭ મહિનાને, એ ૭ મહિનાથી સંવત્સરને

સંવત્સરથી આદિત્યને, આદિત્યથી ચંદ્રમાને ચંદ્રમાથી વિષ્ણુને પામે છે. ત્યાં એક અમાનવ (માનસ) પુરુષ તે બ્રહ્મલોકમાથી આવી બ્રહ્મલોકમા લઇ જાય છે એ આ બ્રહ્મલોકમાં અનંત સંવત્સર સુધી રહી જમવાનને પામે છે આ દેવવાન માર્ગ છે આ દેવવાન માર્ગને અર્ચિમાર્ગ, અથવા ઉત્તરાયન માર્ગ પણ કહે છે

હવે પિતૃવાન માર્ગનું વર્ણન નીચે મુજબ છે જે મદરથ લોકો મામમા સક્રમ થઈ, તપ, ઇષ્ટ, પૂર્ત અને દત્તના કાર્યો કરે છે ઇષ્ટ એટલે અગ્નિ હોનાદિક વૈદિક કર્મ તે ઇષ્ટ કહેવાય છે અને વાવ, કૂવા, તળાવ, ધર્મશાળા, બગીચા, દવાશાળા આદિ કરાવવા તેનું નામ પૂર્ત કહેવાય છે અને દાન પાત્ર વ્યક્તિને યથાશક્તિ ધન દાન, અન્નદાન, વિગેરે દાન દેવ તે દત્ત કહેવાય છે આ પ્રમાણે જે કર્મ કરે છે, અને અન્ય કર્મ પણ કર્મકાંડના કરે છે, એવા ઉપાસનાશ્રવ્ય કર્મકાંડની ગતિ પિતૃવાન માર્ગે થાય છે, અર્થાત્ કુમમાર્ગે થાય છે એ લોકો મરણ બાદ કુમાડાના દેવને પામે છે, કુમથી રાત્રીને, રાત્રીથી કૃષ્ણપક્ષના દેવને, અને કૃષ્ણપક્ષથી દક્ષિણાયનના છ માસના દેવને પામે છે પણ એ સંવત્સરના દેવની પામે જઇ શકતા નથી. પણ દક્ષિણાયનના છ માસના દેવની પાસેથી તેઓ પિતૃલોકમા, પિતૃલોકમાથી આમશ્રમા, આશ્રમથી ચંદ્રલોકમા જાય છે જે આ ચંદ્ર છે તે દેવનાઓનું અન્ન છે એનો દેવતા ઉપભોગ કરે છે, ત્યાં પુનઃ ખનાસ થાય ત્યાં સુધી રહીને એજ માર્ગે ત્યાંથી પાછા વળે છે ત્યાંથી એ આકાશમા આવે છે, આમશ્રમાથી વાલુ બને છે, પછી એ કુમાડે થાય છે, અને તેમાંથી નાની વાદળાઓ બને છે, તેમાંથી મોટા વાદળાં પણ મેળ બને છે, પછી પૃથ્વી ઉપર વરસે છે તેમાંથી તેઓ ડાંગર, જવ, તલ, ધઉ, અડદ, આદિ અન્ન, ઔષધિઓ, વનસ્પતિઓ, ગુદમ, લતા, ફળ, ચૂળ, કેદ, વિગેરે રહે બનીને પૃથ્વી ઉપર ઉપજે છે, પછી ત્યાંથી તેઓનું

નીકળવું મુશ્કેલ બને છે. અર્થાત આપણે ખાવા લાવવું પડે છે, આ અન્નને જે જે ખાય છે, અને જે જે વીર્ય સેવન કરે છે, તે તે રૂપજ તે તે જીવ થાય છે. આ જગતમાં જેનાં 'આચરણ શુભ હોય છે, તેઓ ફરીથી 'આહાર્ય' ક્ષત્રિય, વૈશ્ય વિગેરે જાતિ ને પામે છે, પણ જેનાં આચરણ અશુભ હોય છે, તેઓ નિંદ્ર કુતરાં, છુડ, કે ચાંડાલ જાતિને પામે છે. જેઓ ઉપર જણાવેલા, એ માર્ગોમાંથી કોઈ પણ માર્ગે જતાં નથી. એવા ક્ષુદ્ર જીવજંતુઓ, કે જેમને મનોમય કોશ નથી. અર્થાત જેમને મન નથી એવાં કીડા, પતંગોઆં, ડાંસ, મચ્છર, વિગેરે બને છે, અને તેઓ વારંવાર જન્મ મરણ પામ્યા કરે છે. તેઓ તું જન્મ પામ, મૃત્યુ પામ, એમ પરમેશ્વરની આજ્ઞા થયા કરે છે, અર્થાત કુદરતી નિયમ પ્રમાણે મનોમય કોશ ન હોવાથી અર્થાત અહંપણું ન હોવાથી જન્મ મરણ થયા કરે છે, એ ક્ષુદ્ર જીવોને અહંપણું જ હોતું નથી, એટલે અહંકાર વિના રાગ દ્વેષાળાં કર્મ થાય નહિ, અને કર્મમાં અહંભાવના વિના કર્મનાં ફળ મળે નહીં, એથીજ એ ક્ષુદ્ર જીવોની એકે ગતિ થતી નથી. આ ત્રીજી ગતિ છે. આથીજ એ ચંદ્રલોક ભરાઈ જતો નથી, મનોમય કાશવાળાનેજ હું કંઈક હું એવો અહંકાર ઉત્પન્ન થાય છે, પછીજ એ જીવની ઉત્તરોત્તર ગતિ થતી જાય છે, અને જન્મજન્મ તરે, જીવ મરી શિવ થાય છે. આથી આ સંસારમાં દોષ દ્રષ્ટિ કરવી, સોનું ચોરનાર દારૂ પીનાર, ગુરૂ સ્ત્રી ગામી, બહાદુરતા કરનાર, આ ચાર જણ તથા એનો સંગ કરનાર, આ પાપ જણા મહાપાપી છે છતાં જે આ પંચાગ્નિ વિદ્યા જાણતો હોય છે. તે તેવા મહાપાપીનો સંગ કરે તો પણ તેને પાપ લાગતું નથી. તે શુદ્ધ અને પવિત્ર થાય છે. જે આમ સમજે છે. જે પવિત્ર અને પુન્યવાળા લોકમાં જાય છે. આ પિતૃયાન માર્ગને, ક્ષુમ માર્ગે અથવા દક્ષિણાયન માર્ગે પણ કહે છે.

મનને વશ એ મનુષ્ય, ભૌતિક વાસનાવાળા જૂત, દિવ્યશક્તિ વાળા દેવ, સર્વ ઐશ્વર્ય સુખ તે હાવર, મન્ય થયા બાદ જેમની સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ધર, વૈભવ, સગાંવદાના, ખાવાપીવાના પદાર્થ તથા વસ્ત્ર, આશૂરણ વિગેરે ભૌતિક પદાર્થમાં આસક્તિ પ્રત્યક્ષ રીતે છે તે જૂત, પ્રેત, આદિ યોનિને પામે છે એનું મુક્ત શરીર એ વાસના પૂર્ણ થાય તથા મુખી એ યોનિમાં રહે છે, અને વાસના પૂર્ણ થયા બાદ એને જન્મ લેવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ પદ્ધતિ વિદ્યા દ્વારા શરીર ધારણ કરે છે, જૂત, પ્રેતાદિ, યોનિમાં જન્મ તેને અસદ્ ગતિ થઈ એમ કહેવાય કે કુકર્મા જેવી વાસના તેની ગતિ થાય છે, માટે મોક્ષની ઇચ્છા ગંભીર, કર્મ, ઉપાસના, વિગેરે તમામ કર્મો નિષ્ક્રમ કરવા જેથી ચિત્તશુદ્ધિ થઈ મોક્ષ લાભ થાય છે

કિરણ ૩૦

હઠયોગાદિ વિષેનું સમજ.

હઠયોગ—યોગના આઠ અંગ છે. તેમાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયમ, પ્રન્યાહાર આ પાંચ અંગ હઠયોગનાં છે. પ્રાણાયામથી કુંડલીની શક્તિ જાગૃત થાય. અને પ્રકાશને આવૃત્તિ આવરણ દ્વારા થાય અને ધારણાને લાયક મન થાય, એટલે હઠયોગ પૂરો થઈ રાજયોગ શરૂ થાય છે. આ હઠયોગનો અભ્યાસ ૮૧ આઠ વરસની ઉંમરથી તે ૩૫૫ પાંત્રીસ વરસની ઉંમર સુધીના માટે છે. પછીથી શરીરનાં અવયવો પાકટ થવાથી આ યોગ સુસાધ્ય નથી. શરીરનાં અવયવો જ્યાં સુધી કોમળ છે અને પાકટ થયાં નથી, ત્યાં સુધીજ આ યોગ કરવો યોગ્ય છે. આ યોગ પુરુષ કે સ્ત્રી ગમે તે જાતિનાં કરી શકે છે, અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી મોક્ષ મેળવી શકે છે.

રાજયોગ—રાજયોગ એટલે સુખપૂર્વક અતુલ પડતા આસનથી બેસી, વૃત્તિ સ્થિર કરી, અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી અભ્યાસ કરવો તે રાજયોગ છે, આ રાજયોગ સિદ્ધ થવામા હઠયોગ કારણ છે, હઠયોગથી મન સ્થિર કર્યું હોય તેની રાજયોગમા પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ રાજયોગથી પૂર્વમાર્ગે અથવા પશ્ચિમ માર્ગે જઈ, સમાધિ કરી જ્ઞાન મેળવી શકે છે. નાની મોટી ઉંમરના અને ગમે તે જાતિનાં પુરુષ કે સ્ત્રી આ અભ્યાસ કરી શકે છે. આ રાજયોગ માટે જેની ઉંમર મોટી છે. અને મહેવાગથી કંટાળ્યા હોય છે, એવા સ્થિર મુદ્ધિવાળા આસક્તિ વિનાના ખાસ અધિકારી છે. યોગી એ પ્રકારના છે, યુક્ત યોગી, અને યુજનયોગી. યુક્તયોગી એટલે જન જન્મમા જેણે અભ્યાસ કર્યા હોય એવા સંસ્કારી તે યુક્તયોગી કહેવાય છે અને યુજનયોગી એટલે આ જન્મમાંજ જેણે અભ્યાસનો આરંભ કર્યો હોય તે યુજનયોગી કહેવાય છે. આમ સંસ્કાર ભરે અભ્યાસની સિદ્ધિમાં સાધકને વધુઓછો સમયપણ લાગે છે.

લયયોગ—મુખ્યપૂર્વક નાદાનુસંધાન આદિમાં મનને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરી મનનો લય કરવો, અર્થાત્ મનને અમનરુક કરવું તે લયયોગ છે. આવી રીતે મન સ્થિર કર્યા બાદ પૂર્વ માર્ગે, કે પશ્ચિમ માર્ગે જઈ સમાધિ કરી જ્ઞાન મેળવવું. આ અભ્યાસ દરકોઈ જાતિના પુરુષ કે સ્ત્રી કરી શકે છે, અને દરકોઈ અવસ્થાના પાત્ર કરી શકે છે. સંસારમાંથી ઉપરામ પામેલ, આસક્તિ વિનાના મોટી ઉંમરના ધંધાવશા ખાસ અધિકારી છે.

મંત્રયોગ—પોતાના છટ દેવની શ્રી સદ્ગુણો આપેલ મંત્રદ્વારા અને બાતવેલ રીતદ્વારા જે ઉપાસના કરી દેવની પ્રસન્નતા મેળવવી તે મંત્રયોગ છે. મંત્રના જપથી દેવને પ્રસન્ન કરી એ દેવ દરકોઈ રીતે દરકોઈ સુકિતથી, આપણી વૃત્તિને સ્થિર કરી પૂર્વ માર્ગે કે પશ્ચિમ માર્ગે કે દ્વંદ્વકાશમાં, આપણી હિંમત મુજબ લઈ જઈ સમાધિ કરાવી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરાવે છે, તે મંત્રયોગ છે. આ અભ્યાસ દરકોઈ જાતિના પુરુષ કે સ્ત્રી કરી શકે છે, અને ગમે એટલી ઉંમરના પણ કરી શકે છે. આ માર્ગ ધ્યોન સરળ અને સુગમ છે. આ મંત્રયોગમાં મુખ્ય સાધન, શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને પ્રેમ તથા પુરુષાર્થની જરૂર છે. આ મંત્ર યોગના, લૂટારા, ચોર, ઘાતકી, લોસકો, ખુનીઓ, શિકારી-ઓ, આતતાપી આદિ લય કર કર્મ કરનારા જેને પોતાના કર્મનો અતિ દારૂ પશ્ચાતાપ થયો છે તે અધિકારી ખાસ છે એઓ પશ્ચાતાપ બાદ સાચા દિલથી જપ કરી પ્રભુને ભજે છે. અને પ્રભુ પ્રસન્ન થઈ એમને તારે છે, અને એ રીતે એ તરી જાય છે.

હંસયોગ, રાજયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ, જ્ઞાનયોગ, મધનયોગ, જપયોગ, ભક્તિયોગ, વૈષ્ણવયોગ, વિગેરે અધિકારી એટલે ઘણા યોગો છે પણ હંસયોગ, રાજયોગ, લયયોગ, અને મંત્રયોગ આ ચાર મુખ્ય છે, અને એની અદર બધાનો ધ્યોનખરો સમાવેશ થઈ જાય છે. અષ્ટાધ્યાયી (રસાયણના સેવનથી) તથા ક્રયાકલ્પ આદિ કરવાથી

તથા જ્યોતિષ્મતિ આદિ (માલકાંકણી આદિ) ના સેવનથી શરીરની શુદ્ધિ થઈ અંતઃકરણની શુદ્ધિ થઈ, સત્વગુણ પ્રધાન થઈ, ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અને યોગાભ્યાસ કરી જ્ઞાન મેળવે છે, તેને કૌંપજ્યોગ કહે છે. અનેક વિધિ વિધાન છે. જગતમાં કોઈપણ અસંલવિત નથી. ચિત્ત સ્થિર કરવાના અનેક ઉપાયો છે, પણ પોતાના શ્રી સદ્ગુરુદ્વારા જે માર્ગ દર્શન થાય, તે પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું.

હરકોષ યોગના અભ્યાસમાં યમ, નિયમ, આસન અને અભ્યાસ તથા વૈગય હોય છે, તેને યોગ સિદ્ધ થાય છે.

કોરણ ૩૧.

શાંભવી આદિ મુદ્રાઓ.

૧-શાંભવી મુદ્રા ૨-ભૂચરી મુદ્રા. ૩-ચાચરી મુદ્રા, ૪-ખેચરી મુદ્રા, ૫-અગોચરી મુદ્રા, ૬-ઉન્મત્તી મુદ્રા. આ ૭ મુદ્રાઓ છે. તેની સમજ નીચે મુજબ છે.

૧-શાંભવી મુદ્રા-આ ૭ મુદ્રાઓથી અભ્યાસીની અંતર્મુખ વૃત્તિ થાય છે, ત્યારે વૃત્તિ અંદર હોવા છતાં દ્રષ્ટિ જે સ્થિતિમાં હોય છે, તે ઉપરથી આ નામ પાડવામાં આવ્યાં છે, સાદ્યત ભોજાનાથ શંભુજી સમાધિમાં હોય ત્યારે એમની વૃત્તિ અંદર હોય છે, અને દ્રષ્ટિ એટલે આખા નિમિષોનિમિષ રહિત ઉપાડી હોય છે. એ ઉપરથી આ મુદ્રાનું નામ પાડવામાં આવ્યું છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે પશુ પોતાની સામે પદાર્થ રાખી તેના ઉપર દ્રષ્ટિ ચિયર કરવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ચ બલી મુદ્રા કહે છે, અને અભ્યાસથી પાંચ તત્ત્વો રંગ, ઘોળા ક્રુમાકા જેવો પ્રદાશ વિગેરે દ્રવ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૨-ભૂચરી મુદ્રા-દ્રષ્ટિ ભૂમિ ઉપર રહે અને વૃત્તિ અંદર રહે તેને ભૂચરી મુદ્રા કહે છે, છતાં જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે પણ પોતાના આસનથી યોગ દાથ હેઠે કોઈ પણ વસ્તુ ભૂમિ ઉપર મૂકી એના ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ભૂચરી મુદ્રા કહે છે. આભ્યાસ કરવાથી સાધકને પાંચ તત્ત્વના રંગો તથા અર્ધ ચંદ્રાકૃત તથા ઘોળો પ્રદાશ વિગેરે દ્રવ્ય નો અનુભવ થાય છે,

૩-ચાચરી મુદ્રા-ચાચરી મુદ્રાની રીતમાં-વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે અને દ્રષ્ટિ સર્વને જોતા હોય એમ રહે તેને ચાચરી મુદ્રા અથવા ચુરાચરી મુદ્રા કહે છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે છતાં પણ દ્રષ્ટિ સામે વસ્તુ મૂકી તે ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી અભ્યાસ કરે

તો તેને પણ આચરી મુદ્રા કહે છે, અને એ અભ્યાસીને પણ અર્ધ ચંદ્ર, પાંચ તત્ત્વના રંગો, અને શ્વેત પ્રકાશ તથા આકાશ, તારા, ધ્રુવના તારા જેવો પ્રકાશ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૪-ખેચરી મુદ્રા-સહસ્રદળમાં જેની વૃત્તિ હોય અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ હોય અને જેની આંખની કીકી દેખાતી ન હોય તેને ખેચરી મુદ્રા કહે છે. આ દ્રષ્ટિની ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે, અને જલ તાલુના હિરમાં ઉર્ધ્વ રાખવી તે જલની ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે. હવે જેની વૃત્તિ અંતર્મુખ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ખેચરી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસીને પણ આકાશ મંડળ, તારા મંડળ, અર્ધચંદ્રકૃતિ, બિંદુદર્શન સપ્તમાત્રિકા, ધ્રુવદર્શન, ગુરુશુકના તારા જેવી જ્યોતિ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૫-અગોચરી મુદ્રા-બ્રહ્મદીના ઉપરના સ્થાનમાં વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ રહે, અને આંખની કીકી ન દેખાતી હોય તેને અગોચરી મુદ્રા કહે છે. જેની અંતર્મુખ વૃત્તિ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ સ્થિર રાખી અભ્યાસ કરે તો તેને પણ અગોચરી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસ કરનારને પણ ધ્રુવ દર્શન, વિશાળ આકાશ, અનેક તારાઓ, અર્ધ ચંદ્ર, તથા માત્રિકા મંડળ, શ્વેત પ્રકાશ, ગુરુ શુક જેવી જ્યોતિ વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે.

૬-ઉન્મત્તી મુદ્રા-અક્ષરધ્રના સ્થાને વૃત્તિ અંતર્મુખ રહે, અને દ્રષ્ટિ ઉર્ધ્વ સ્ટેજ નહીં જેવી ઉધાડી રહે તેને ઉન્મત્તી મુદ્રા કહે છે. જેની અંતર્મુખ વૃત્તિ ન હોય તે છતાં જો ઉર્ધ્વ દ્રષ્ટિ રાખવાનો અભ્યાસ કરે તો તેને પણ ઉન્મત્તી મુદ્રા કહે છે, અને આ અભ્યાસ કરનાર અભ્યાસીને પણ, આકાશ, તારામંડળ, ધ્રુવ દર્શન, સપ્ત માત્રિકા, ચંદ્રાકૃતિ શ્વેત પ્રકાશ, અર્ધચંદ્ર, ગુરુ શુક જેવી જ્યોતિ

વિગેરે દ્રશ્યોનો અનુભવ થાય છે, આ ઉપરનો છ એ મુદ્દામાં દ્રષ્ટિ સ્થિર નિર્મિતોન્મેષરહિત સમજવો. દ્રષ્ટિ ભેદે આ મુદ્દાઓના ભેદ છે, પણ અંતર્મુખ વૃત્તિથી યના ક્ષાભમાં કાંઈ ભેદ નથી.

આ મુદ્દાઓ દરકોઈ પુરૂષ અથવા સ્ત્રી, દરકોઈ નતિના કરી શકે છે. આ મુદ્દા કરવામાં આસનસિદ્ધની જરૂર છે. આસન સિદ્ધ ન હોય તો દ્રષ્ટિ સ્થિર રહી શકતી નથી. માટે પ્રથમ આસન સિદ્ધ કરવું, પછી આ મુદ્દાનો અભ્યાસ કરવો. આ મુદ્દાઓનો હેતુ દ્રષ્ટિ સ્થિર કરી અંતર્મુખ વૃત્તિ કરી પૂર્વ અથવા પશ્ચિમ માર્ગે બ્રહ્મરૂપમાં જઈ સમાધિ કરી, સ્વસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરવી તેજ છે.

કીરણ-૩૨.

ગુરૂવિના જ્ઞાન નહીં.

“દેખાદેખી સાધેજોગ, પડે પિંડ કાં વાધે રોગ” માટે દેખાદેખી કે પુસ્તકો વાંચીને યોગાભ્યાસ કરવો નહીં, “ગુરૂ વિના જ્ઞાન નહી” માટે અનુભવી ગુરૂપાસેથી અભ્યાસનો રીત જાણી યોગાભ્યાસ આદિ અભ્યાસ કરવો. પુસ્તકો વાંચીને અંદર લખ્યા પ્રમાણે પણ અભ્યાસ ન કરવો, કારણકે પુસ્તકમાં લખનારાથી પૂર્ણ અનુભવની યુક્તિ બેરાબર લખી શકાતી નથી. એટલે લખાણમાં હંમેશાં ગુરૂગમ રહી જાય છે. માટે ગુરૂદ્વારા જાણીને અભ્યાસ કરવો. દેખાદેખીથી પણ અભ્યાસ ન કરવો, કારણકે શરીરનું જીવન પ્રાણ છે. એ પ્રાણને લગતી ક્રિયાઓ અથવા પ્રાણાયામો કરવા તે છંછેડાયલા સર્પની માફક જોખમકારક છે. જરૂર જૂલ થાય કે જોમ સર્પ કરડે છે, તેમ આ વિષયમાં પણ જરૂર જૂલ થાય કે, વ્યાધિ, વિક્રિયા, કાયમ માટે રોગ, અથવા મરણ પણ થઈ જાય છે, માટેજ કહ્યું છે કે “દેખા દેખી સાધે જોગ, પડે પિંડ કાં વાધે રોગ” માટે પુસ્તકોમાં લખેલ વિષયોનો અભ્યાસ અનુભવી ગુરૂ પાસેથી જાણીને કરવો. દરેક વિદ્યા ગુરૂદ્વારા જાણવાથીજ ચમાચ સાધ્ય થાય છે, માટે અનુભવી પાસેથી શીખવું, અથવા જાણતું એજ ઉત્તમ છે.

આવા યોગાભ્યાસીઓ, ધ્યાનીઓ, સમાધિનિષ્ઠો, તપસ્વીઓ, અને ભકતો તથા જપ પૂજન, પરાયણ ધર્મનિષ્ઠો, અને સદ્ગુણી સંતો મહાત્માઓ, તથા અધ્યાત્મમાર્ગના અભ્યાસીઓ માટે સાધન સામગ્રી આપવી તથા જોઈતી ચીજ વસ્તુ આપવી, તથા એમનો નિબાવ કરવો, તથા સેવા કરવી, તથા માદગીમાં જ્યાં વિગેરે કરી સેવા કરવી, તથા આશ્રય આપવો વિગેરે સુપાત્રે દાન આદિથી લક્ષ્મી સન્માર્ગે વપરાય છે. અને એનું ફળ અનંતગણ્યું છે, અને અંતરની

મુખાશિય મળે છે, અને એવા મુખાત્રે દાન, સેવા ત્રિગેશ કરનારાઈ
જીવન ધન્ય બને છે.

ક્ષીર અને નીર બેગાં હોય તેમાંથી જેમ દંસ નીરનો ત્યાગ કરી
ક્ષીરને ગૃહણ કરે છે. તેમ આ પુણ્યકર્માથી સાર માલી સજ્જનોએ
અસારભાગ રહેવા દઈ સાર ભાગ ગૃહણ કરવો.

